



**Proposte di soggiorni didattici  
nel  
Parco Nazionale dei Monti  
Sibillini, Valnerina e Spoletino**

*Le proposte che presentiamo al mondo della scuola sono caratterizzate da tre tematiche prevalenti ma strettamente collegate tra loro:*

- *Natura: il soggiorno proposto è connotato da un forte orientamento ambientale, educativo e cognitivo. E' la proposta più adatta a soggiorni complementari a programmi di educazione ambientale.*
- *Natura e Sport Ambientali: le tematiche ambientali sono accompagnate da un programma di sport all'aria aperta; per conoscere divertendosi.*
- *Natura e Cultura: alle attività sul territorio sono accompagnate visite ai centri d'arte umbri. E' una proposta adatta alle scolaresche provenienti da Regioni lontane.*

## I PROGRAMMI

### NATURA

#### Proposta 3 giorni

##### *Primo giorno (dove siamo, orienteering, serata astronomica)*

- Arrivo presso il centro “ La Foresteria” di Preci e sistemazione nelle camere
- Pranzo al sacco.
- Attività dedicata alla scoperta e alla conoscenza dell’ambiente circostante, con gioco di orientamento a squadre.
- Cena.
- Serata astronomica (con condizioni meteo favorevoli)

##### *Secondo giorno (la montagna del Parco Nazionale dei Monti Sibillini)*

- Prima colazione
- Escursione autobus e a piedi: Castelluccio e Norcia. Pranzo al sacco.
- Visita di un’azienda agricola specializzata nella produzione di miele.

##### *Terzo giorno (alla scoperta dell’asino e del mulo)*

- Prima colazione.
- Una giornata con gli asini e con i muli.  
L’attività può essere svolta con diverse modalità e rispondere quindi a diverse finalità.  
*Escursione A:* escursione con i mulari ed i loro animali nei boschi, dove lavorano gli stessi, per osservare da vicino uno dei più tradizionali mestieri legati alla montagna e all’ambiente silvo-pastorale.  
*Escursione B:* conoscenza e cura dell’animale, sellatura, escursione con asini e muli sulle mulattiere.  
Il pranzo è, in ogni caso, “al basto”
- Partenza del gruppo entro le 17.00.

#### Proposte per 4 e 5 giorni

*Programmi come il precedente, da aggiungere una o due giornate, come ad esempio:*

##### *4° Giorno (la media-montagna nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini)*

- Escursione a piedi: “natura e storia in Val Castoriana”, da Preci a Campi Vecchio. Pranzo al sacco.  
La Val Castoriana rappresenta uno dei luoghi più significativi all’interno del Parco dei Sibillini per la diffusione di piccoli centri medievali in armonia con la natura affascinante della valle.
- Visita di un’azienda lattiero-casearia tradizionale nei pressi di Campi.

##### *5° giorno (l’acqua e il suo impiego):*

- Esplorazione del territorio del Fiume Nera (Valnerina) e visita di alcuni dei centri medievali della valle: Castel S. Felice, Vallo di Nera, Scheggino.
- Visita del mulino ad acqua di Pontuglia e pranzo al sacco.
- Cascata delle Marmore, visita al Parco della Cascata (a richiesta, si può prenotare la visita alla centrale idroelettrica di Galletto, nei pressi della Cascata).

## **NATURA E SPORT AMBIENTALI**

### **Proposta 3 giorni**

#### ***Primo giorno (dove siamo, orienteering, serata astronomica)***

- Arrivo presso il centro “La Foresteria” di Preci e sistemazione nelle camere
- Pranzo al sacco
- Attività dedicata alla scoperta e alla conoscenza dell’ambiente circostante, con gioco di orientamento a squadre.
- Serata astronomica (con condizioni meteo favorevoli)

Secondo giorno (alla scoperta dell’asino e del mulo)

- Prima colazione.
- Escursione con gli asini
- Nel viaggio di ritorno, sosta in una fattoria produttrice di formaggi di pecora, per osservazioni sul ciclo di caseificazione
- Dopo cena, festa con falò

#### ***Terzo giorno (rafting)***

- Prima colazione
- Discesa sui gommoni del fiume Corno
- Visita alle Marcite, nei pressi di Norcia, residui delle antiche tecniche di coltivazione della Valnerina
- Partenza del gruppo entro le 17.00.

### **Proposte per 4 e 5 giorni**

*Programmi come il precedente, da aggiungere una o due giornate, come ad esempio:*

#### ***4° Giorno (torrentismo)***

- Esperienza di discesa in una forra facile o “percorso avventura”, con tecniche di discesa in corda doppia, teleferiche e qualche rudimento di arrampicata (facile), guidati in sicurezza da una guida alpina
- Nel viaggio di ritorno, sosta all’Abbazia di S. Eutizio, sede di una delle più antiche scuole chirurgiche europee
- Dopo cena, uscita notturna per l’ascolto della fauna

#### ***5° Giorno (bird-watching)***

- Prima colazione
- Giornata di “Bird watching”, con visita all’Oasi di Colfiorito
- Visita ai Piani di Colfiorito

Oppure

- Prima colazione
- Escursione in Montagna nei pressi di Castelluccio di Norcia

## **TEMA: NATURA E CULTURA**

### **Proposta 3 giorni**

#### ***Primo giorno (dove siamo?)***

- Cascia e la spiritualità Ritiana
- Pranzo al sacco
- Norcia ed il suo territorio: visita alle Marcite di Norcia, ai laboratori di prodotti tipici, alle chiese e piccoli centri sul territorio. Passeggiata per le vie cittadine
- Arrivo presso il centro "La Foresteria" di Preci e sistemazione nelle camere
- Cena

#### ***Secondo giorno (la vecchia ferrovia)***

- Prima colazione.
- La Ferrovia Spoleto-Norcia. Un'opera di ingegneria degli inizi del secolo, riconquistata dalla natura. L'antica ferrovia rappresenta un percorso sul quale, nel contesto di una natura splendida e rigogliosa, è possibile ammirare l'opera dell'ingegno dell'uomo, in spettacolari ponti, tunnel e viadotti.
- Dopo cena, festa con falò

#### ***Terzo giorno (Spoleto e dintorni)***

- Prima colazione
- Spoleto ed il suo territorio: visita della cittadina e al sentiero degli eremi del Monteluco
- Partenza del gruppo entro le 17.00.

### **Proposte per 4 e 5 giorni**

*Programmi come il precedente, da aggiungere una o due giornate, come ad esempio:*

#### ***4° giorno (la Valnerina)***

- Prima colazione
- Visita ai centri minori della Valnerina: Vallo di Nera, Castel S. Felice, Scheggino, l'Abbazia di S. Pietro in Valle
- Visita alla Cascata delle Marmore

#### ***5° giorno (La Valle Umbra)***

- Prima colazione
- Spello
- Assisi

## I LUOGHI

**Preci**, borgo fortificato fondato verso la fine del XII secolo, mantiene intatte le caratteristiche dei borghi medioevali della vallata. Il territorio che lo circonda è ricco di particolarità ed emergenze naturali e culturali, conservate dall'attenzione dei suoi abitanti e dall'isolamento geografico rispetto alle grandi direttrici di traffico.

**La Valnerina**: un'oasi di verde, dove lo splendore dei boschi si coniuga perfettamente alla bellezza dei centri storici, nel fitto intreccio di una rete d'arte e natura. I boschi ricoprono i versanti montani fino alle zone di pascolo che occupano le cime; è abbondante la fauna selvatica, tra cui ricordiamo il cinghiale, il capriolo, il lupo, l'aquila reale. I boschi della Valnerina sono anche il terreno d'estrazione del tartufo nero pregiato. I borghi rurali, piccoli centri arroccati sulle alture, conservano la forma degli antichi castelli medioevali. Le attività principali dell'uomo sono ancora l'agricoltura e la pastorizia, e a questo si deve la ricchezza dei saporiti prodotti tipici della zona: i salumi di Norcia, i formaggi, il farro e le lenticchie di Castelluccio.

**Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini**: tutela uno degli ambienti più spettacolari dell'Italia Centrale. Il nome è dovuto alla leggenda della Sibilla, che aveva la sua dimora in una grotta dell'omonimo monte. La dorsale più alta dei Sibillini è costituita da numerose cime al di sopra dei duemila metri; la più alta è il Monte Vettore di 2476 m. Gioiello paesaggistico sono gli splendidi **Piani di Castelluccio di Norcia**, un bacino carsico a 1400 metri di altitudine, famosi per le spettacolari fioriture.

**La Cascata delle Marmore**: originata dai lavori di bonifica compiuti dai Romani, è attualmente, con i suoi 165 metri di salto complessivi, il più alto salto d'acqua d'Europa. L'area della Cascata è visitabile con un sentiero che si porta fin sotto i salti più spettacolari. Nei pressi della Cascata è la centrale di Galleto, che sfrutta la portata d'acqua del bacino sovrastante per una significativa resa energetica.

**Norcia**: centro montano della Valnerina, rinomato per le produzioni gastronomiche, e tipico esempio di cittadina racchiusa tra le mura. Nei suoi pressi, le **marcite**, dove l'abbondanza di acque ha favorito lo sviluppo di una particolare tecnica di coltivazione, appunto la "marcita", sembra ad opera dei benedettini. Norcia è infatti anche la città natale di S. Benedetto, e notevoli sono i monumenti religiosi all'interno delle mura urbane.

**La Val Castoriana e i suoi centri, S. Eutizio**: percorsa da antiche vie di comunicazione tra importanti località appenniniche, è disseminata di centri religiosi e rurali, con importantissime testimonianze religiose nelle chiese e abbazie: S. Eutizio, centro benedettino e sede di una delle più antiche scuole chirurgiche, S. Salvatore in Campi, S. Maria della Bianca.

**Il mulino ad acqua di Pontuglia**: Pontuglia è un piccolissimo centro della Valnerina. Le acque del ruscello che lo attraversa erano utilizzate da un mulino per la macinazione dei cereali e anche la spremitura delle olive. Il mulino è tuttora visitabile

**Spoletto ed il suo territorio**: cittadina ricca di storia e di preziose vestigia del passato, centro artistico e culturale della Valle Umbra. Fortissimo il rapporto tra la città ed il territorio. Sovrasta la città il Monteluco, sede di antichi eremitaggi.

**La ferrovia Spoleto-Norcia**: percorso ferroviario dismesso alla fine degli anni '60, attraversa tutta la vallata nel verde della vegetazione ed è ora in buona parte percorribile a piedi. La ferrovia, realizzata agli inizi del secolo, è stata un'opera all'avanguardia per le tecniche ingegneristiche utilizzate. Camminare ora tra vecchi ponti e gallerie evoca suggestioni di un tempo non molto lontano, eppur remoto.

**L'Oasi ed il Parco di Colfiorito**, intorno all'omonima palude, rappresentano un territorio d'elezione per il passaggio della fauna, che vi trova un sito ideale per il riposo nei lunghi viaggi e per la nidificazione al riparo dai fitti canneti. Intorno all'oasi è allestito un percorso per l'osservazione dei volatili.

**Vallo di Nera, Scheggino**, e altri centri della Valnerina: insieme alla stessa Valle che gli ospita sono stati proposti come Patrimonio dell'Unesco, per la perfezione e armonia del contesto naturale in cui sono inseriti, per le suggestioni che inducono nel visitatore.

## LE ATTIVITÀ

La **nostra proposta di soggiorno** tende ad esplorare gli aspetti più significativi del territorio, e soprattutto a riconoscere i segni e le testimonianze del rapporto millenario uomo-natura. Nostro desiderio è che il rispetto e la considerazione per l'ambiente siano in grado di superare i confini di un'esperienza di pochi giorni in un territorio particolarmente ben conservato per entrare nel patrimonio stabile dei nostri giovani ospiti

Le **escursioni** scelte nel programma sono adatte alla capacità dei ragazzi e presentano spunti di approfondimento didattico di grande interesse; la ricca stimolazione offerta dall'ambiente favorisce un coinvolgimento anche emotivo degli studenti in un percorso non solamente didattico. Alle tradizionali attività escursionistiche abbiamo unito attività di scoperta anche divertente della natura e dei suoi ritmi: così l'escursione con asini e muli o le attività di osservazione del processo di caseificazione. Le attività didattiche sono curate da esperti nell'educazione ambientale e nelle materie delle scienze naturali, con l'accompagnamento costante di guide escursionistiche e naturalistiche.

Le **visite in azienda**, selezionate tra quelle che più esprimono la tipicità delle produzioni locali, stimolano la curiosità naturale dei ragazzi. Da queste è possibile trarre spunti di riflessione per comprendere come la qualità ambientale influenzi la qualità alimentare e alla fine la qualità della nostra vita.

I **nostri asini** sono simpatici compagni di gioco e di lavoro. Sempre pronti ad accompagnarci in simpatiche passeggiate, all'insegna del divertimento e della curiosità.

Le **visite guidate** turistiche a centri storici (Spoleto, Cascia etc) sono condotte da Guide Turistiche esperte ed abilitate ai sensi di Legge.

## LA FORESTERIA

La foresteria de "Il Collaccio" (Preci, PG) è una struttura ricettiva con 65 posti letto, dotata di due sale attrezzate per l'accoglienza e l'intrattenimento dei ragazzi ed è immersa nello straordinario contesto ambientale del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

## IL RIFUGIO DI CAMPI ALTO

All'interno del Castello Medievale di Campi Alto, in spettacolare posizione, il rifugio, molto accogliente e di recente apertura, è dotato di due grandi camere e una piccola, per un totale di 27 posti letto, due ampie sale, cucina. Nel piccolo borgo che lo circonda è possibile affittare altri appartamenti per arrivare a circa 40 posti letto.

## I COSTI

"NATURA" e "NATURA E CULTURA"	
Proposta 3 giorni	€94
Proposta 4 giorni	€130
Proposta 5 giorni	€170
"NATURA E SPORT AMBIENTALI"	
Proposta 3 giorni	€105
Proposta 4 giorni	€150
Proposta 5 giorni	€185

Ai costi indicati vanno sommati €2 di biglietto d'entrata alla Cascata delle Marmore

Il prezzo comprende il vitto e l'alloggio, secondo il programma, guide escursionistiche e turistiche, secondo il programma scelto, le attività previste, una gratuità ogni 20 partecipanti.

I prezzi sono riferiti ad un gruppo minimo di 30 partecipanti.

N.B.: le nostre guide sono abilitate all'esercizio della professione secondo le vigenti Leggi Regionali e Nazionali. Si informa che **solo** in questo caso sono valide le coperture assicurative offerte dai contratti di viaggio.

## INFORMAZIONI

[info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it)

Cell.:3394513189  
Tel/fax:0743820051