



## La Mulattiera Società Cooperativa

Servizi per il turismo naturalistico, culturale e sportivo  
Via Blasi 26, Fraz. Ancarano, 06046 Norcia - P.IVA 02543550541 –  
Tel. 0743 820051, Cell. 339 4513189  
e-mail: [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it), <http://www.lamulattiera.it>

### **Attività per la Scuola 2009-2010**

#### **Escursioni, Visite Guidate, Attività Outdoor Parco Nazionale dei Monti Sibillini e Valnerina**

La Cooperativa "La Mulattiera" propone nuove ed interessanti modalità di fruizione e scoperta di uno dei lembi più intatti del territorio umbro e dell'intera Italia Centrale: il Parco Nazionale dei Monti Sibillini e la splendida Valnerina.

Durante tutto l'arco dell'anno e seguendo il ritmo delle stagioni, si propongono attività giornaliere volte alla scoperta delle peculiarità nascoste e conservate in questa frazione affascinante dell'Umbria.

Nostra convinzione è che l'esperienza dell'ambiente, vissuta intensamente e con forte coinvolgimento emotivo, possa superare le barriere poste da un apprendimento fondamentalmente cognitivo, e grazie alla stimolazione offerta dall'esperienza ludica possa entrare a far parte del bagaglio culturale ed emozionale dei giovani.

Grazie alla preparazione dei nostri operatori ed all'esperienza maturata sul campo, siamo giunti alla formulazione di proposte che, in una atmosfera rilassante e allo stesso tempo emozionante, garantiscano elementi di sviluppo culturale e psico-motorio.

#### **Le Attività**

A puro scopo di chiarezza nell'esposizione delle proposte, la formulazione delle stesse è avvenuta in base al criterio dell'"Interesse Prevalente".

Chiaramente, un percorso di visita in un territorio "complesso" assume sempre il carattere della "totalità"; così ogni elemento della visita, che prevalga l'aspetto sportivo o quello naturalistico e culturale, finisce sempre per rimandare al grande protagonista delle nostre attività, il Territorio e chi lo abita.

Proponiamo quindi le seguenti tipologie di visita:

➤ **Escursioni Naturalistiche e Culturali**

➤ **Alla scoperta della Tradizione**

➤ **Sport e Ambiente**

In conclusione, presentiamo alcune proposte per delle giornate escursionistiche e di attività di visita integrate tra loro.

## A - Escursioni Naturalistiche e Culturali

### A.1 – Escursioni a piedi

Passaggiate attraverso i luoghi più interessanti del nostro territorio (Norcia e la campagna nursina, gli altopiani carsici di Castelluccio, i Monti Sibillini, le sorgenti del Sordo e i mulini ad acqua, La cascata delle marmore, i villaggi della Valnerina, il tracciato della vecchia ferrovia Spoleto-Norcia) con spiegazioni e attività correlate proposte dai nostri accompagnatori, per una visita sappia fornire stimolazioni nuove e proponga spunti per l'approfondimento personale.

- **L'Ex Ferrovia Spoleto Norcia**, un itinerario tra natura e storia, sul percorso del vecchio trenino. Il passaggio di alcune gallerie avviene con l'accensione di torce.
- **La Val Castoriana**, gioiello per i suoi piccoli centri rurali e religiosi, tra cui ricordiamo l'Abbazia di S. Eutizio e il castello di Campi Alto.  
Attività collegata: Visita al museo di storia della chirurgia di S.Eutizio e relazione sulla chirurgia Preciana.
- **I Piani di Castelluccio di Norcia**, splendido paesaggio modellato dalla natura.  
Attività collegata: La pastorizia e la transumanza
- **La Val di Canatra**, adiacente il paese di Castelluccio di Norcia, coperta da una interessante vegetazione forestale.
- **Monte Coscerno** ed il suo comprensorio, uno dei santuari naturalistici dell'Umbria, con le importanti presenze dell'aquila e del lupo e la grande varietà di ambienti naturali e rurali. L'anello intorno al Monte Coscerno tocca gli interessanti Altopiani di Gavelli,
- **La Cascata delle Marmore ed il Lago di Piediluco**, dove la forza dell'acqua, la bellezza della natura e l'ingegno dell'uomo si coniugano in un solo mirabile paesaggio.  
Attività collegata: Il ciclo dell'acqua e l'utilizzazione antropica di questo elemento vitale.
- **La Valle di Pontuglia**: una piccola valle, un piccolo centro, un paese abbandonato ... un angolo nascosto della Valnerina che ne conserva intatta la memoria e il presente. Fantastica la merenda alla fine dell'escursione a base di prodotti tipici.
- **La campagna nursina dal bosco al centro abitato**, percorrendo una delle tante antiche mulattiere che collegano Norcia ai vicini villaggi, attraverso ambienti suggestivi in cui l'uomo ha saputo gestire il territorio nei millenni in sapiente armonia con la natura.
- **Norcia, il molino e le Marcite**: visita al territorio di Norcia e presso i prati irrigati attraverso l'antica pratica della Marcita, dove i numerosi mulini-musei dislocati lungo il corso del fiume, offrono la possibilità di osservare le tecniche di molitura tradizionali.

#### Costi:

Intera giornata € 8

Mezza giornata € 6

Numero minimo di partecipanti: 18

### A.2 – Escursioni con le racchette da neve (ciaspole)



L'uso delle ciaspole o racchette da neve, permette di camminare sul manto nevoso senza sprofondare eccessivamente. E' quindi un'attività accessibile a

tutti e non richiede particolari abilità tecniche o una speciale preparazione atletica. In compenso si riesce a godere dello stupendo ed incontaminato paesaggio della montagna in inverno fuori dai luoghi comuni delle piste da sci. Ampia è la scelta dei percorsi offerti, dagli ampi altopiani di Castelluccio di Norcia, nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, sono il terreno ideale per le scolaresche. Molto interessanti anche le faggete della Val di Canatra, sempre nei monti Sibillini, e della Valle del Campofoglio.

**Costi:**

Intera giornata: €12

Numero minimo di partecipanti: 18 per guida

## **B – Alla scoperta della Tradizione**

Una delle caratteristiche emergenti del territorio della Valnerina è l'estrema vicinanza del passato al presente. Le caratteristiche del territorio che ne hanno determinato un certo grado di isolamento, hanno fatto sì che vi si conservassero culture e tradizioni e tecniche di lavorazione tradizionali rispetto all'accelerazione dei tempi impressa negli ultimi decenni dalla modernizzazione, soprattutto delle tecniche agricole e industriali. L'attuale riscoperta di stili di vita più vicini al naturale ritmo della natura, la valorizzazione dell'agricoltura tradizionale e biologica, la riscoperta delle varietà locali, vegetali e animali, rispetto alla cultura delle OGM, ha portato nuovi elementi di interesse alla visita ai paesaggi soprattutto "umani" della Valnerina.

### **B.1 – Visite in Fattoria o in azienda**

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. E' possibile visitare: allevamenti ovini e bovini, caseifici artigianali dove è possibile apprendere nella produzione del formaggio; laboratori di apicoltura, laboratori di norcineria e aziende agricole in produzione. Una giornata dedicata al sapere che si trasforma in sapore.

Richiedeteci un programma secondo i vostri interessi prevalenti, e saremo lieti di elaborare il vostro percorso di visita.

**Costi** compresi tra 10 e 15 euro

### **B.2 – La Valnerina come Ecomuseo**

Esplorando la Valle al di fuori delle usuali linee di transito, si coglie la sensazione di incontrare un passato che è ancora presente. Sopravvivono ancora usi, costumi e mestieri ormai dimenticati.

I borghi fortificati della valle, le abbazie, le piccole pievi rurali, i piccoli segnali lasciati dalla vita contadina; la visita all'ecomuseo è un percorso fatto di tante e puntuali tappe, da compiere in parte a piedi ed in parte a bordo di un mezzo di trasporto, da vivere in immersione e senza l'orologio, silenziando il cellulare.

Stazioni di interesse sono:

- Molini di Sellano, la "smacchiatura" con i muli e il bosco
- S. Anatolia di Narco, il Museo della Tessitura
- Il Mulino e il percorso della pane (Preci)
- Chirurghi Preciani (S. Eutizio e Preci)
- La Peschiera di Borgo Cerreto
- Vallo di Nera
- La Madonna della Stella

Anche in questo caso, vi invitiamo a richiederci un programma secondo i vostri interessi, ed elaboreremo il vostro percorso.

**Costi** compresi tra 10 e 15 euro

## C – Sport e Ambiente

Le attività di seguito descritte possono svolgersi nel periodo di tempo di mezza giornata o anche una giornata intera. Possono inoltre integrarsi tra loro a costruire dei piccoli "pacchetti", con un massimo di due attività giornaliere.

### C.1 – Escursioni con asini e muli

Nostra peculiarità è l'uso degli asini come mediatori tra i ragazzi ed il mondo rurale e facilitatore nella creazione di dinamiche di gruppo positive all'interno delle scolaresche.



L'asino è simpatico, umile ed amichevole, ma indipendente e deciso. Per questo è molto facile entrarci in sintonia.

Qualcuno dice che l'asino "è come una chitarra, aggrega, e senza volerlo ci si ritrova coinvolti". E' un animale lento, quindi insegna a "rallentare", offrendo la possibilità di osservare bene, di apprezzare le piccole cose che, passo dopo passo, si incontrano sul cammino.

E' anche un simbolo della nostra storia recente, del passato contadino, quando sostituiva motori e trattori in tutte le vicende quotidiane.

Nel corso delle escursioni viene affidato un asinello ad ogni gruppetto di tre ragazzi, e, a turno, mentre un ragazzo si gode la passeggiata dondolando in sella, i compagni conducono da terra e si prendono cura del loro nuovo amico.

L'escursione inizia e finisce con brevi lezioni sulla gestione e cura dell'animale e spunti didattici sull'ambiente rurale.

Nel caso di bambini molto piccoli (scuole elementari) gli asinelli saranno di dimensione ridotta e il loro numero sarà inferiore per poter meglio controllare il loro operato (un asinello per 4-5 bambini). Particolare cura, in questo caso, sarà data al facilitare la creazione di un rapporto corretto tra bambino e animale, al controllo e superamento delle paure, ma anche a favorire l'innata capacità dei bambini di relazionarsi con animali per loro natura molto attenti e sensibili.

#### Costi:

Mezza giornata

- Gruppi da 10 a 26 ragazzi € 13
- Gruppi da 27 ragazzi in poi € 10

Intera giornata:

- Gruppi da 10 a 26 ragazzi € 16
- Gruppi da 27 ragazzi in poi € 13

### C.2 - Rafting



Sui fiumi Corno e Nera è possibile praticare la discesa in gommone, o rafting.

Entrambi i corsi d'acqua non presentano pericoli per i ragazzi. Permettono invece di esplorare dal suo interno i percorsi fluviali, nascosti ai più.

L'esperienza è emozionante: immersi nel verde della fitta vegetazione fluviale, giocare tra l'acqua e gli spruzzi sollevati dalle pagaie e dallo

scendere della nostra imbarcazione, scoprire il guizzo di una trota o di una rana, il tuffo del merlo acquaiolo, la sorgente d'acqua nella roccia. Tutta l'attrezzatura è fornita dal centro rafting.

Costi: € 16

### C.3 - Orienteering

La capacità di orientarsi nella natura, è un istinto che si acquista con la pratica. Fin dai tempi antichi l'uomo ha dovuto imparare ad orientarsi, per la caccia, per fare traversate, osservando il volo degli uccelli, le stelle, il sole, la direzione del vento dominante. Oggi

questa attività dell'orientarsi viene chiamata orienteering, ed è diventata uno sport, in Scandinavia, come pratica del tempo libero. Consiste nell'andare per boschi muniti di cartina e bussola, compiendo un percorso con dei passaggi obbligati, con alcuni punti di riferimento quali un incrocio di sentieri, una radura, una piccola collina, segnati su una cartina. Il percorso deve essere terminato in un tempo stabilito.

#### **C.4 – Tiro con l'arco**

L'arco, un semplice attrezzo che ha origini antichissime. La pratica del tiro con l'arco sviluppa coordinamento, autocontrollo e concentrazione.

**Costi:** € 6/ragazzo

#### **C.5 – Campo Avventura – Passaggi in corda arborei e rocciosi**



Il percorso è strutturato in ambiente naturale (tra gli alberi) sulle sponde del fiume Corno e in prossimità delle gole di Biselli. I ragazzi sono coinvolti in una serie di esercizi che mettono alla prova le loro capacità motorie, di coordinazione e di concentrazione. Gli obiettivi ai quali i ragazzi sono indirizzati variano dall'acquisizione di sicurezza e velocità nel prendere decisioni riguardanti la propria persona e le altre, a consolidare i rapporti di gruppo, ad apprendere il concetto di ambiente naturale come risorsa

per l'uomo, da rispettare e salvaguardare. Tutte le attività sono seguite da operatori outdoor ed avvengono in assoluta sicurezza.

**Costi:** € 10/ragazzo

#### **C. 6 – Canyoning**

La Valnerina è attraversata da una miriade di strette valli, gole e forre create dai numerosi ruscelli che si gettano nel Nera. Ridiscendere tali torrenti, grazie alle guide esperte e l'utilizzo di attrezzatura tecnica, permetterà ai partecipanti di scoprire mondi suggestivi ed affascinanti rimasti perfettamente incontaminati. Il torrentismo, svolto in totale sicurezza, offre la possibilità educativa unica di seguire un corso d'acqua dalla sorgente oltre a sviluppare capacità motorie peculiari.



**Costi:** € 20/ragazzo

## **PROGRAMMI ESCURSIONISTICI INTEGRATI PER UNA GIORNATA IN VALNERINA E ZONE LIMITROFE**

### **Proposta 1**

#### **Natura e storia in Val Castoriana**

Mattina: Incontro presso Forca d' Ancarano

Tratto a piedi: Forca di Ancarano – Campi Alto (h 2.30-3)

Pranzo organizzato con degustazione di prodotti di produzione locale nelle vie del centro storico di Campi Alto.

Pomeriggio: Prosecuzione escursione verso l'Abbazia di S. Eutizio (h 1.30-2).

Visita dell'Abbazia e partenza entro le 17.00.

Percorso facile ed armonioso, adatto a tutte le età

Costo: €8 + €10/persona per pranzo al sacco con prodotti tipici

### **Proposta 2**

#### **La fuga di Pio IX**

Mattina: Incontro presso Vallocchia

Tratto a piedi: Vallocchia – Pontuglia (h 3), passaggio per il paese abbandonato di Sensati

Pranzo organizzato nei pressi del Molino dalla famiglia Iacarella \*\*\*

Pomeriggio: Visita del Molino ad acqua di Pontuglia

Prosecuzione verso Ceselli (h 1).

Eventuale visita dell'Abbazia di S. Pietro in Valle e partenza entro le 17.00.

Percorso facile e suggestivo, nel verde della Valnerina

Costo: €8 + €10/persona per pranzo presso il mulino

### **Proposta 3**

#### **I colori del Pian Grande di Castelluccio di Norcia tra i campi di lenticchie**

Mattina: Incontro presso Castelluccio di Norcia

Tratto a piedi ad anello in Val di Canatra (h 3)

Pranzo organizzato in azienda pastorale a Castelluccio di Norcia con formaggi tipici e salumi locali, lenticchie e altri prodotti.

Pomeriggio: Breve passeggiata sui piani

Partenza entro le 17.00.

Consigliato il periodo maggio - inizio di luglio, per i colori delle fioriture

Costo: €8 + €10/persona per pranzo in azienda pastorale

### **Proposta 4**

#### **Escursione con i muli e con gli asini in Val Castoriana - "Balla coi muli"**

Mattina: Incontro presso Ancarano con guide ed animali

Tratto a piedi in Val Castoriana fino a S. Eutizio (h 3)

Pranzo organizzato al basto, con prodotti tipici

Pomeriggio Ritorno attraverso Campi Alto

Partenza entro le 17.00.

Consigliato tutto l'anno. Non necessita allenamento.

Costo: tariffe escursioni asini e muli + €10/persona per pranzo in azienda pastorale

### **Proposta 5**

#### **La giornata di un pastore**

Mattina: Incontro presso Campi di Norcia (10 min. da Norcia) presso l'azienda

Tratto a piedi: sui pascoli e mulattiere

Pranzo organizzato formaggi e prodotti tipici.

Pomeriggio: Mungitura e caseificazione. Merenda e rientro tardi (h 19.00)

Percorso facile

Costo: €8 + €10/persona per pranzo e visita e merenda in azienda.