

## Il Sentiero Italia tra Marche e Umbria



**Data: Domenica 2 Ottobre 2022 18:00 - Domenica 9 Ottobre 2022 15:00 -**

Monti Sibillini - Umbria - Accumoli (RI)

### Descrizione

**Tutti i colori dei monti Sibillini**

***Trekking sul Sentiero Italia tra Marche e Umbria***

Un Trekking di più giorni nel fantastico scenario naturalistico del Centro Italia tra il Parco Nazionale dei Monti Sibillini e l'Umbria. Un trekking itinerante lungo il tratto di Sentiero Italia che da Accumoli arriva a Bagnara passando per i selvaggi pendii e altopiani del Parco Nazionale dei Monti Sibillini e del Parco Regionale di Colfiorito. Un viaggio alla scoperta delle eccellenze di un territorio gravemente colpito dal sisma del 2016, un viaggio fatto di natura e di storie locali, di tradizioni e di buon cibo.

Una straordinaria possibilità di attraversare la zona degli altopiani di Castelluccio in fiore, uno spettacolo che colpisce per armonia e bellezza!

---

### **Domenica 2 ottobre**

**Arrivo alla Madonna delle Coste, Accumoli**

Ritrovo alle 18.00 ad Accumoli, presso il Punto di Accoglienza Sentiero Italia Altamontagna Bio

L'atmosfera è informale ed accogliente, i pasti preparati con prodotti a km 0 e nel rispetto delle tradizioni locali. In stagione visita alla fattoria con l'allevamento di bovini esuini e piccole coltivazioni per la produzione di prodotti locali. La cena sarà con autoproduzioni della fattoria. Pernottamento

## **Lunedì 3 ottobre**

### **Tappa SIN03 Madonna delle Coste (Accumoli) - Castelluccio di Norcia**

#### **Descrizione itinerario**

Dopo colazione ci mettiamo in marcia per la prima tappa, piuttosto lunga e di discreto dislivello che conduce fino a Castelluccio di Norcia. Puntando verso nord si costeggiano i Pantani di Accumoli, una zona d'interesse comunitario di rara bellezza, per poi seguire il confine del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Con una lunga serie di saliscendi dominando dal lato la piana, si raggiunge Castelluccio. Purtroppo il paese è tuttora gravemente danneggiato dal terremoto ma la piana di Castelluccio regala panorami mozzafiato soprattutto in stagione con le sfumature di colore date dalla fioritura. Castelluccio è celebre per le sue lenticchie. Ci sarà modo di degustarle e di conoscere il processo di produzione presso l'agriturismo che ci ospita (dal vero in primavera e attraverso interessanti filmati in inverno)

Cena a base di prodotti tipici e pernottamento

#### **Dati itinerario**

- Lunghezza 24,4 km
- Dislivello +940 m, -568 m
- Tempo di percorrenza (escluse le pause): 6 ore
- Itinerante
- Difficoltà: E

## **Martedì 4 ottobre**

### **Tappa SIN04 Castelluccio - Norcia**

#### **Descrizione itinerario**

Proseguiamo per una tappa di lunghezza media e dislivello prevalentemente in discesa che ci trasferisce da Castelluccio al suo capoluogo di Norcia. Attraversiamo lo straordinario scenario dei Monti Sibillini dalla sua particolare morfologia carsica, pascoli si alternano a foreste e non è raro trovare le tracce della fauna locale. Nel pomeriggio visiteremo il centro storico di Norcia, parzialmente danneggiato e ora in parte riaperto al pubblico. La piazza principale emana il suo fascino reso speciale dai segni della sofferenza con la cattedrale che conserva solo la facciata e altri monumenti parzialmente distrutti. Tutto intorno un dedalo di vicoli pittoreschi segnati dal sisma. E' molto piacevole anche la passeggiata esterna alle mura che permette di ammirare le 7 porte della città. Non mancheranno degustazioni di prodotti tipici di Norcia, tra cui il pregiato prosciutto IGP.

#### **Dati itinerario**

- Lunghezza 15 km
- Dislivello: +344 m, -1192 m
- Tempo di percorrenza (escluse le pause) 4 ore
- Itinerante
- Difficoltà: E

## **Mercoledì 5 ottobre**

### **Tappa SIN05 Norcia - Visso**

#### **Descrizione itinerario**

Partiamo per una tappa di discreta lunghezza e ampio dislivello che si svolge interamente nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Il percorso ricalca l'antica via di scambio con bei panorami e piccole bellissime frazioni con le loro mura e pievi e termina con una lunga valle boscosa che scende in direzione nord fino all'abitato di Visso. Visso è uno dei più colpiti dal sisma del 2016. Nel pomeriggio visiteremo un salumificio artigianale per conoscere la lavorazione del prosciutto.

Cena e incontro con una delle associazioni culturali della città che potrà raccontare l'esperienza del terremoto e della ricostruzione. Pernottamento.

#### **Dati itinerario**

- Lunghezza 21,1 km
- Dislivello: +880 m, -877 m
- Tempo di percorrenza (escluse le pause): 6 ore
- Itinerante
- Difficoltà: E

## **Giovedì 6 ottobre**

### **Tappa SIN06 Visso - Pantaneto**

#### **Descrizione itinerario**

Con una tappa di lunghezza e dislivello intermedi lasciamo il Parco Nazionale dei Monti Sibillini e attraverso l'interessante Riserva Naturale della Montagna di Torricchio, un'area protetta quasi totalmente integrale scendiamo all'abitato di Collattoni. La località non offre strutture ricettive.

Trasferimento in bus a Visso per pernottare nuovamente presso la struttura del giorno precedente. Cena e pernottamento

#### **Dati itinerario**

- Lunghezza 14,5 km
- Dislivello: +986 m, -597 m
- Tempo di percorrenza (escluse le pause): 4.30 ore
- Itinerante
- Difficoltà: E

## **Venerdì 7 ottobre**

### **Tappa SIN07 Pantaneto - Colfiorito**

#### **Descrizione itinerario**

Ci trasferiamo nuovamente in bus a Collattoni per proseguire il nostro trek con una tappa di lunghezza media e dislivello ridotto, prevalentemente in discesa che porta nel fondo della Valle di Chienti. Arriviamo a Colfiorito, frazione montana del Comune di Foligno. Il centro storico è molto grazioso, ricostruito dal terremoto del 1997, inoltre c'è un interessante museo archeologico dove è possibile richiedere una visita guidata (con supplemento). Cena e pernottamento.

#### **Dati itinerario**

- Lunghezza 14,5 km
- Dislivello: +986 m, -597 m
- Tempo di percorrenza (escluse le pause): 4.30 ore
- Itinerante
- Difficoltà: E

## **Sabato 8 ottobre**

### **Tappa SIN08 Colfiorito - Bagnara**

#### **Descrizione itinerario**

E' l'ultima tappa, lunga ma con dislivello ridotto sempre in direzione nord verso la provincia di Perugia. Si costeggia la palude che caratterizza il Parco Regionale di Colfiorito, un ecosistema unico caratterizzato dalla presenza di rare specie di uccelli acquatici, fino alla piana dove sorge l'abitato di Bagnara. Fine del viaggio a piedi! Rientro in pulmino ad accumoli per chi dovesse recuperare le auto

#### **Dati itinerario**

- Lunghezza 16,3 km
- Dislivello: +267 m, -395 m
- Tempo di percorrenza (escluse le pause): 4.10 ore
- Itinerante
- Difficoltà: E

## **Info e prenotazioni**

[info@passamontagnaviaggi.it](mailto:info@passamontagnaviaggi.it) - Marta: 333.4310165

## **Caratteristiche**

Lunghezza: 15 km di media giornaliera  
Tempo di percorrenza (senza considerare le pause): 5 ore di media giornaliera  
Dislivello: 500 m di media giornaliera  
Difficoltà: Escursionistica

## Prezzo

**Prezzo adulti:** 719 €

## Ritrovo

**Ritrovo principale** Alle 18.00 Agricampeggio Altamontagna Bio, Accumoli (RI), 02011 Accumoli RI, Italia, Accumoli

## Requisiti richiesti

- Essere un po' allenati alla camminata
- Avere buona preparazione fisica

## Abbigliamento

- Scarponcini da trekking
- Pantaloni traspiranti e pantaloni da neve per la ciaspolata (oppure pantaloni da trekking con calzamaglia)
- Ghettoni
- T-shirt di ricambio
- Sopra vestiti a più strati: giacca antivento, k-way, felpa
- Cappello e guanti di lana
- Torcia frontale.

## Info e prenotazioni

Per partecipare è necessario prenotarsi. Contatta la guida.

Guida: Marta Zarelli  
telefono: 3334310165  
mail: [marta@passamontagna.org](mailto:marta@passamontagna.org)

Link evento <https://www.passamontagna.org/trekking-a-piedi-in-programma/escursioni-giornaliere/1674-trekking-sentiero-italia-2022-umbria-marche-sibillini-pantani-2>