

UMBRIA MARCHE WILD

EXPERIENCE

Le acque cristalline del fiume Nera saranno la nostra guida nelle prime giornate di viaggio in Umbria: ci concederemo un bagno «caraibico» alle Mole di Narni, proveremo il brivido del rafting nei pressi della Cascata delle Marmore, e risaliremo il corso del fiume in MTB lungo l'ex ferrovia Spoleto-Norcia, che serpeggia nelle verdissime gole della Valnerina. Gli incredibili altopiani di montagna di Castelluccio, un piccolo Tibet italiano nel cuore dei monti Sibillini, e la traversata a piedi del Vettore segnano il passaggio nelle Marche. Qui, tra laghi appenninici, le maestose grotte di Frasassi e il canyon della gola del Furlo, ci attendono altre giornate all'insegna dell'avventura, per chiudere infine con un tuffo nelle acque turchesi del Conero, dove esploreremo in barca alcune tra le spiagge più belle dell'intera costa adriatica

IL TOCCO BHS

Le immagini più comunemente associate all'Italia centrale sono quelle di tranquilli borghi medievali adagiati su morbide colline. Prepariamoci a stravolgere questo topos a suon di trekking pedalate, cavalcate e pagaiate: ci aspetta una vera avventura nella natura più selvaggia e incontaminata di Umbria e Marche!



COME CI SPOSTIAMO

Auto propria / a noleggio, mountain bike, a piedi



DOVE DORMIAMO

Bed & breakfast, tenda

ITINERARIO

Luogo (notti)	Highlights
 Orte	Mole di Narni, porto romano di Stifone
 Cascata d. Marmore (1)	Rafting nel Nera, cascata delle Marmore, lago di Piediluco
 Spoleto (1)	Centro storico di Spoleto
 Norcia (1)	Ex ferrovia Spoleto-Norcia in MTB
 Castelluccio di N. (1)	Pian Grande, Pian Perduto, giro delle piane in MTB, trek a cavallo
 Foce Montemonaco (1)	Trekking sul Vettore, Laghi di Pilato
 Lago di Fiastra (1)	Relax a Fiastra, Lame Rosse
 Urbino (1)	Grotte di Frasassi, gola del Furlo, centro storico di Urbino
 Conero (2)	Relax nelle spiagge del Conero, Due Sorelle, Portonovo

DAY 1

Ritrovo a Orte e Mole di Narni

Mattina: ritrovo al casello autostradale/stazione ferroviaria di Orte entro le 12, partenza in auto verso le Mole di Narni, arrivo e pranzo al sacco

Pomeriggio: relax presso le Mole di Narni, piscine naturali nel fiume Nera dalle incredibili acque turchesi, che le valgono il soprannome di «Caraibi dell'Umbria». Possibilità di fare il bagno nelle fredde acque del Nera. Sosta nella vicina Stifone per la visita dei resti del vecchio cantiere navale romano, e prosecuzione verso Terni. Check-in nel b&b nelle vicinanze della cascata delle Marmore

Sera: cena in trattoria tipica umbra a due passi dalla cascata



Cascata delle Marmore e Piediluco

Mattina: mattinata dedicata alle attività nei pressi della cascata delle Marmore. Possibilità di organizzare eccitanti uscite di rafting nel Nera, o più tranquille ma altrettanto spettacolari escursioni di river walking. Al rilascio delle acque, visita della cascata: con i suoi 165 metri, suddivisi in 3 salti, è la cascata più alta e spettacolare d'Italia. Salita con trekking di 30 minuti al belvedere superiore, prosecuzione in auto verso il lago di Piediluco e pranzo a bordo lago

Pomeriggio: relax sulle sponde dello splendido lago di Piediluco e passeggiata per le vie del borgo, autentica perla nascosta dell'Umbria. A metà pomeriggio, prosecuzione verso Spoleto, arrivo e check-in nel b&b. Esplorazione libera dell'incantevole centro medievale di Spoleto

Sera: cena in trattoria tipica nel centro di Spoleto



DAY 3

MTB sulla Spoleto - Norcia

Mattina: sveglia presto e visita libera del centro storico di Spoleto, patrimonio dell'umanità Unesco. Visita dello splendido Duomo del XII secolo e del ponte delle Torri, e inizio del percorso in mountain bike: l'ex ferrovia Spoleto – Norcia, capolavoro di ingegneria ferroviaria risalente agli anni '20, attraversa i verdissimi scenari della Valnerina lungo un percorso spettacolare ricco di viadotti e gallerie elicoidali. Dismessa nel 1968, oggi è riconvertita a sentiero pedonale e percorso cicloturistico

Pomeriggio: arrivo a Sant'Anatolia e pranzo in macelleria a base di panini con i migliori insaccati della Valnerina. Prosecuzione in mtb fino a Borgo Cerreto, e in auto fino a Norcia. Arrivo in campeggio e allestimento della tenda

Sera: cena tipica a Norcia, rinomata per i suoi insaccati



Castelluccio di Norcia

Mattina: sveglia presto e trasferimento in auto da Norcia a Castelluccio, piccolo borgo appenninico a 1452 metri di quota, situato in uno degli scenari naturali più incredibili d'Italia, nel cuore del Parco nazionale dei Monti Sibillini, tra le vastissime praterie ai piedi del monte Vettore. Inforcata la mountain bike, giro altamente panoramico tra le creste intorno alle piane di Castelluccio, con deviazione ai Pantani di Accumoli, popolati da cavalli selvaggi e mucche

Pomeriggio: rientro a Castelluccio, pranzo tipico a base di zuppa di lenticchie locali e salsicce, e relax nella piana, che nel mese di luglio dà il meglio di sé con un tripudio cromatico dovuto alla fioritura della lenticchia. Possibilità di organizzare un trekking a cavallo nell'immensità del Pian Grande, definito anche «piccolo Tibet d'Italia»

Sera: cena al sacco a Castelluccio, notte in tenda nella piana



Traversata del Vettore

Mattina: dalla Forca di Presta, trekking alla cima del monte Vettore (2476 m), il più alto dei Sibillini. Passaggio in cresta, da cui si aprono viste meravigliose sul sottostante lago glaciale di Pilato, e arrivo in vetta al Vettore

Pomeriggio: discesa al magnifico lago di Pilato e pranzo al sacco sulle sue sponde, a 1941 m: ammantato di leggenda, in questo lago a forma di occhiali sarebbe stato inabissato il corpo di Ponzio Pilato, e durante il medioevo le sue acque sono state teatro di rituali magici dei negromanti. Dal punto di vista naturalistico, degna di nota è la presenza nelle sue acque di un minuscolo crostaceo endemico, il chirocefalo del Marchesoni. Prosecuzione del trekking in discesa lungo la valle di Montemonaco, nel settore marchigiano del parco. Arrivo a Foce di Montemonaco (948 m) e check-in in rifugio

Sera: cena e serata nel rifugio di montagna di Foce



Lame Rosse e lago di Fiastra

Mattina: sveglia presto per i driver, che verranno riaccompagnati alle auto a Forca di Presta con servizio taxi BHS, e prosecuzione dell'itinerario in auto tra i Sibillini. Arrivo al lago di Fiastra, bacino artificiale incastonato tra le splendide cime dell'Appennino marchigiano, e sistemazione in camping. Relax e bagno nelle acque turchesi del lago

Pomeriggio: possibilità di passare un pomeriggio di totale relax, con bagni, birre e barbecue a bordo lago, come da tradizione umbro-marchigiana, o di inforcare nuovamente la mountain bike per una gita panoramica intorno al lago, con sosta a Lame Rosse, sorprendente canyon di roccia rossa, per un trek immersi in uno scenario quasi marziano

Sera: cena a base di barbecue e festa nel camping sul lago



Grotte di Frasassi e gola del Furlo

Mattina: partenza in auto verso Frasassi, arrivo in mattinata e visita dello straordinario complesso di grotte, tra le più grandi di Europa. Passeggiata di circa 1h 30' all'interno delle varie sale delle grotte, tra affascinanti guglie e alte stalattiti. Usciti dalle grotte, visita del tempio del Valadier, del 1828, annidato in una cavità naturale nella roccia

Pomeriggio: pranzo e spostamento in auto verso la gola del Furlo. Pomeriggio di attività nello splendido canyon scavato dal fiume Candigliano con possibilità di trekking, percorsi in mountain bike o soft rafting nella gola. Trasferimento in auto a Urbino, check-in nel b&b nel centro storico e aperitivo nei bar del centro

Sera: cena in ristorante tipico nel centro di Urbino



Urbino e Monte Conero

Mattina: mattina dedicata alla visita libera del centro storico di Urbino, città natale di Raffaello, perla del Rinascimento marchigiano e patrimonio dell'umanità Unesco. Visita del Palazzo Ducale, capolavoro simbolo della città, che ospita le collezioni della Galleria Nazionale delle Marche. Partenza in tarda mattinata verso la costa adriatica, check-in in camping nei pressi del Conero

Pomeriggio: pranzo a base di pesce e pomeriggio di relax nelle spiagge di Sirolo e Numana, nel tratto di costa più scenografico di tutto l'Adriatico centro-settentrionale, oppure presso la baia di Portonovo, situata direttamente ai piedi del monte Conero, nonché una delle poche spiagge dell'Adriatico esposte al tramonto. Aperitivo in riva al mare

Sera: cena a base di pesce in trattoria sul mare del Conero



Le spiagge del Conero

Mattina e pomeriggio: giornata dedicata all'esplorazione delle meravigliose spiagge del parco del Conero. La più famosa, ma ancora selvaggia e autentica, è quella delle Due Sorelle, accessibile solo via mare da Sirolo e Numana, o tramite lo spettacolare sentiero, attualmente chiuso, che scende dal passo del Lupo. Pranzo al sacco e giornata dedicata ai bagni e allo snorkeling nelle acque azzurre dell'Adriatico. Nel pomeriggio, possibilità di spostarsi in altre spiagge del Conero, come la vicina spiaggia dei Forni, piccola e incontaminata, e quella più ampia di Mezzavalle. Aperitivo nei piccoli bar delle spiagge del Conero o a Sirolo

Sera: cena a base di pesce in trattoria sul mare del Conero



DAY 10

Si torna a casa

Mattina e pomeriggio: giornata libera nelle spiagge del Conero. In relazione alle esigenze dei partecipanti, trasferimento alla stazione o all'aeroporto di Ancona, e fine dei servizi BHS



INFO UTILI

Documenti identità

Necessaria carta di identità in corso di validità

Visti

Non necessario

Vaccinazioni

Non necessarie

 **bhstravel**