



Venerdi 3 Sabato 4 e Domenica 5 Luglio

Meraviglie della Valnerina

La fioritura dei campi di Castelluccio di Norcia
Il Monte Vettore e il Lago di Pilato
La Cascata delle Marmore

La Valnerina è tutta la vallata che segue il corso del fiume Nera, una valle dalle gole molte strette. Nell'Alta Valnerina si trova il Parco dei Monti Sibillini, un'area dominata dal Monte Vettore (2476 m.) e da altre imponenti montagne che racchiudono il Pian Grande di Castelluccio di Norcia, una suggestiva pianura a 1300 m di altezza. Nella Valnerina Ternana troviamo invece la Cascata delle Marmore, formata dal fiume Velino.



Accompagnatori: Angela Frate
Davide Pronio

Nota Bene: come da comunicazione sul sito del Cai Napoli, le prenotazioni per il weekend sono state chiuse nel mese di Febbraio 2020 e regolarmente aggiornate con le nuove normative.

Programma Generale

Venerdi 3 luglio

Partenza da Napoli in mattinata. Arrivo a Castelluccio di Norcia ore 14. Pranzo a sacco. Si può a scelta gustare un piatto di lenticchie coltivate nella piana. Escursione nella piana di Castelluccio per la fioritura. Arrivo negli alberghi (La Cittadella dei Sibillini e La Baita di Pilato), sistemazione e cena a La Cittadella dei Sibillini.

Sabato 4 luglio

Partenza da Forca di Presta alle 9 per l'Escursione al Monte Vettore 2476 m e al Lago di Pilato, sentiero 101 del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, con possibilità di tappe intermedie a scelta dei partecipanti: rifugio Zilioli, Lago di Pilato, Cima del Vettore, Cima del Redentore.

Ritorno in albergo. Cena.

Domenica 5 Luglio

Al ritorno verso casa, percorrendo la Valnerina, pomeriggio di sosta alla Cascata delle Marmore.

Venerdì 3 Luglio

La fioritura dei Campi di Castelluccio di Norcia

La partenza è libera per i partecipanti con il vincolo di trovarsi alle ore 14 a Castelluccio di Norcia.

Abbigliamento sportivo a strati per temperature da molto calde a fredde (canotta, t-shirt, felpa, pile, giacca a vento), scarpe comode, protezione solare, cappellino, zaino, macchina fotografica, pranzo a sacco e acqua. È possibile assaggiare specialità locali ai chioschi della cittadina.

Dislivello irrilevante; **Difficoltà** T; **Tempi di percorrenza**: 2 ore circa

I piani di Castelluccio di Norcia, una superficie di 15 km quadrati ad un'altitudine di 1352 m., sono un altopiano carsico alluvionale dell'Appennino Umbro-Marchigiano che si trova nel versante umbro dei Monti Sibillini, ai piedi della cima del Redentore del Massiccio del Monte Vettore. È il secondo più vasto altopiano appenninico dopo Campo Imperatore. È il fondo di un antico lago appenninico che si è prosciugato. La natura carsica dell'altopiano ha determinato la formazione di strutture carsiche, i mergani. Questi profondi inghiottitoi presenti lungo la piana principale drenano le acque in falde idriche sotterranee che apportano acqua ai fiumi Sordo e Torbidone della Piana di S. Scolastica. Il microclima del luogo è quasi simile a quello della steppa, con ampie escursioni termiche giornaliere, dovuto alla dispersione di calore da parte della superficie carsica. La temperatura media durante l'anno è abbastanza bassa (media massima 10°C e media minima 2,6°C) i giorni di pioggia molto esigui con un periodo estivo molto secco. Il terreno è fortemente drenante. Queste condizioni avverse per qualsiasi tipo di coltivazione sono state comunque superate con la selezione nel tempo di una varietà di lenticchia (lens culinaria) che oggi porta il nome di Lenticchia di Castelluccio IGP. La coltivazione della lenticchia è ad opera soprattutto dei cittadini norcini che vivono nella frazione di Castelluccio, arroccata su di una collina che domina la zona. Molto provata dal terremoto del 2016 Castelluccio conserva comunque scorci suggestivi da cui ammirare la piana. È qui che ci incontreremo alle ore 14 davanti ad un piatto fumante di lenticchie nostrane! Dopo pranzo cominceremo la nostra passeggiata nella piana.



La fioritura del Pian Grande

I piani sono tre ma quello che ci interessa particolarmente è il Pian Grande. La piana è famosa per la fioritura che la colora tra la fine di maggio e la metà di luglio: in questo periodo sbocciano soprattutto papaveri, fiordalisi, margherite e lenticchie.

Che ci fa Terence Hill nei panni di Don Matteo in sella alla sua bicicletta correndo per i campi fioriti di Castelluccio? Certo i norcini hanno voluto ben

valorizzare il proprio territorio combattendo strenuamente contro le avversità. E così di anno in anno la fioritura del Pian Grande è diventata un appuntamento molto importante per fotografi e pittori che accorrono da ogni parte per riprendere questo evento considerato unico nel suo genere.

Come si sa, spesso nei campi coltivati, dove non vengono usati pesticidi, oltre a crescere la specie vegetale seminata, possono svilupparsi una serie di piante infestanti, proprie degli ambienti coltivati. Di solito queste piante infestanti costituiscono un problema invece nella piana si trasformano in una potenzialità. Le radici di queste piante, infatti, fanno in modo che nel terreno si mantenga un costante livello di umidità, che permette alla lenticchia di svilupparsi. Inoltre consentono di prevenire la perdita dei nutrienti dal suolo, che è interessato da un forte drenaggio. Non seminate dai contadini queste piante si disperdono liberamente nei campi e li colonizzano. Così l'oro della pianta di lenticchia che si fa ammirare ad estate avanzata è preceduta da un concerto di colori di specie diverse di piante infestanti: verso gli inizi di Maggio le corolle gialle della senape selvatica (*Sinapis arvensis*) e i papaveri (*Papaver rhoeas*); verso la metà di Maggio i fiori bianchi della camomilla bastarda (*Anthemis arvensis*), il leucantemo (*Leucanthemum vulgare*) e lo Specchio di Venere (*Legousia speculum veneris*) di un blu che va nel violetto. La fioritura arriva al suo massimo splendore alla fine del mese di Giugno e inizio Luglio con l'arrivo del violetto dei campi di fiordaliso.

Fin quando nella piana si continuerà la sana tradizione della coltivazione biologica della lenticchia questo spettacolo, davvero unico, potrà essere assicurato.

Noi avremo modo di goderci lo spettacolo nella luce calda del tardo pomeriggio.

Alle 18 circa ci avvieremo verso il nostro albergo per la registrazione e la preparazione per la cena.

Sebbene i partecipanti saranno dislocati in alberghi diversi la cena per tutto il gruppo sarà alla Cittadella dei Sibillini.

Sabato 4 Luglio

Il Massiccio del Vettore e il Lago di Pilato

Dislivelli:

Forca di Presta (1550m.)- Rifugio Zilioli(2250 m) : 700 m

Rifugio Zilioli- Lago di Pilato (1941 m.): 300 m

Rifugio Zilioli- Monte Vettore (2476 m.): 200 m

Rifugio Zilioli- Cima del Redentore (2448 m.): 200 m

Difficoltà: E/EE

Tempi di percorrenza: 6 ore escluse le soste

Equipaggiamento: Obbligatorie scarponcini a caviglia alta e bastoncini; abbigliamento a strati per temperature da molto calde a fredde (canotta, t-shirt, felpa, pile, giacca a vento, cappello, guanti); mantellina per la pioggia; acqua 2 litri; merenda a sacco; zaino; crema protettiva, occhiali e cappellino per il sole.

Mezzi di trasporto: auto proprie



Ore 9 partenza dalla località di Forca di Presta (1550 m.). Il sentiero è molto pietroso e abbastanza ripido in alcuni tratti, completamente esposto al sole e al vento. Ai primi di luglio le giornate sono di solito gradevoli con una piacevole brezza che mitiga in parte il sole cocente. Comunque la temperatura potrebbe scendere di molto in caso di tempo nuvoloso o maltempo e potrebbe esserci vento anche forte. Una vegetazione bassa costeggia il sentiero con alcune specie come il Verbascum (foto). È un sentiero a vista, molto frequentato e affaccia direttamente sulla piana di Castelluccio. Salendo è sempre più visibile la conca con l'anello dei Monti Sibillini intorno. La prima tappa del percorso è a 2250 m. il rifugio Zilioli. È una casetta di legno non attrezzata. Da qui si hanno quattro possibilità.

1. Restare al **rifugio Zilioli** e aspettare il resto del gruppo per poi ridiscendere a Forca di Presta
2. Scendere di 300 m. circa per raggiungere il **Lago di Pilato** (1941m.)



Il Lago di Pilato si trova sulla pendice nord del Monte Vettore in una conca naturale. Ha 500 metri circa di diametro in un ambiente molto suggestivo e di grande interesse tra i naturalisti e i biologi per la presenza di un gambero, il *Chirocefalo del Marchesoni*, dal colore rossastro che raggiunge una lunghezza di 9-12 mm e si muove all'indietro con il ventre rivolto verso l'alto. Fu scoperto dal Prof. Marchesoni durante un corso di studi e ricerche. La sua struttura geologica e fisica è stata lievemente modificata dal sisma del 2016

Il Lago di Pilato si trova sulla pendice nord del Monte Vettore in una conca naturale. Ha 500 metri circa di diametro in un ambiente molto suggestivo e di grande interesse tra i naturalisti e i biologi per la presenza di un gambero, il *Chirocefalo del Marchesoni*, dal colore rossastro che raggiunge una lunghezza di 9-12 mm e si muove all'indietro con il ventre rivolto verso l'alto. Fu scoperto dal Prof. Marchesoni durante un corso di studi e ricerche. La sua struttura geologica e fisica è stata lievemente modificata dal sisma del 2016

3. Salire sul **Monte Vettore** 2.476 m. Il Monte dà il nome ad una faglia geologica responsabile di una serie di movimenti tellurici tra cui l'evento sismico che ha colpito il Centro Italia nel 2016-2017. L'attivazione della Faglia del Vettore-Bove ha causato la distruzione di un gran numero di centri abitati (Accumoli, Amatrice, Arquata del Tronto, Castelsantangelo sul Nera, Norcia, Visso, Ussita e tanti altri). Dalla cima del Vettore sono visibili il Gran Sasso e i Monti della Laga a sud est il Terminillo a sud Ovest, il Sirente Velino a a sud Ovest, i monti Gemelli, il litorale marchigiano e l'Adriatico ad Est);
4. Salire sulla **Cima del Redentore del Vettore** 2.448 m. La cima più alta dell'Umbria, al confine tra Umbria e Marche. Dalla cresta sono visibili la provincia di Ascoli Piceno e Macerata a Est con il mare Adriatico e le numerose colline e fiumi che sono disposti a pettine verso il mare e ad Ovest in Umbria la piana di Castelluccio e della valle di Pilato.

Passando dal Rifugio Zilioli si ridiscende insieme a Forca di Presta.



Domenica 5 Luglio
La cascata delle Marmore

Dislivello: 150 m.

Difficoltà:T

Lunghezza 1Km

5 sentieri



La cascata delle Marmore Si trova a circa 7 Km da Terni, in Umbria, quasi alla fine della Valnerina, la lunga valle scavata dal fiume Nera. È una cascata a flusso controllato inserita in un parco naturale formata dal fiume Velino che qui compie tre salti defluendo dal lago di Piediluco. È tra le più alte d'Europa con un dislivello di 165 m. e deve il suo nome ai sali del bicarbonato di calcio presenti sulle rocce che sono simili al marmo bianco.

Le acque della cascata sono utilizzate per la produzione di energia idroelettrica. Normalmente solo una parte dell'acqua del fiume Velino viene deviata verso la cascata. La cascata non è dunque sempre aperta a pieno regime. Quando è aperta a flusso minimo, la cascata scopre le rocce e la vegetazione sottostante. Un segnale acustico avvisa dell'apertura delle paratoie di regolazione, e in pochi minuti la portata aumenta fino a donarle l'aspetto conosciuto. L'accesso al parco è possibile dal basso (belvedere inferiore) e dall'alto (belvedere superiore) con pagamento di un biglietto. Diversi sentieri percorrono il parco ed è possibile andare a piedi tra i due belvedere, sia in salita che in discesa.

Di notte la cascata è sempre illuminata da un evoluto impianto a led di ultima generazione, che garantisce un fascio di luce ed una illuminazione uniforme

La flora e la fauna in corrispondenza delle cascate è tipica della macchia mediterranea. La cascata si contraddistingue per la straordinaria ricchezza biologica. Numerosi sono i vegetali che appartengono sia a forme primitive (alghe azzurre e verdi, muschi, epatiche e licheni) sia ad organismi evoluti come i macromiceti; le piante vascolari acquatiche e quelle terrestri (felci e piante con fiori). A queste presenze botaniche vanno aggiunte le numerose specie zoologiche appartenenti ad insetti, anfibi, pesci, rettili, uccelli e piccoli mammiferi. L'importanza di questa biodiversità è testimoniata dal fatto che l'area del parco della Cascata delle Marmore è stata riconosciuta a livello europeo come Zona a Protezione Speciale (ZPS) della Rete Ecologica Europea Natura 2000. Sono presenti specie di uccelli rari o addirittura unici in Italia. Alcuni esempi: Il Merlo acquaiolo e la Ballerina gialla che si alimentano lungo le sponde e nel letto del Nera; il variopinto Martin Pescatore che si può osservare durante le migrazioni invernali; la Rondine Montana e il Passero solitario che nidificano nelle nude pareti rocciose e la Ballerina bianca che costruisce il nido di fango sotto i tetti delle case prossime alla cascata; l'Usignolo che abita la vegetazione igrofila; la Gallinella d'acqua e il Germano Reale

Nel XIX secolo le acque della cascata cominciarono a essere utilizzate per la loro forza motrice: nel 1896, le neonate Acciaierie di Terni alimentavano i loro meccanismi sfruttando 2 m³ d'acqua del Cavo Curiano. Negli anni successivi, la cascata cominciò a essere sfruttata intensamente per la produzione di energia idroelettrica.

Una vista panoramica della cascata si può ammirare dal borgo medievale di Torreorsina, unico paese della Valnerina che si affaccia direttamente sulla cascata.

Alla fine dei percorsi all'interno della cascata ritorneremo alle auto per tornare a Napoli.

AVVERTENZE

1. I partecipanti si impegnano a rispettare rigorosamente gli orari stabiliti dai Direttori di escursione
2. Le attività di escursionismo sono attività potenzialmente pericolose se non praticate con adeguata prudenza e cognizione di causa, per cui:

- I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni metereologiche e/o in caso si determinino situazioni pericolose.
- I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- I partecipanti sollevano i Direttori di escursione e la Sezione per da qualsiasi responsabilità per incidenti o inconvenienti dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'escursionismo.

Foto di G.Barbi e A.Frate

