LE CARTE DEI SENTIERI DEI PARCHI REGIONALI UMBRI
MAPS OF THE ITINERARIES IN THE REGIONAL PARKS OF UMBRIA

Come usare le carte

Sul fronte trovate una dettagliata rappresentazione cartografica scala 1:25000 dell'area del Parco regionale. Su tale carta sono segnalati **in colore rosso i sentieri ufficiali del parco**, dei quali è assicurata la percorrenza e la segnalazione al suolo. E' sconsigliabile avventurarsi al di fuori della rete sentieristica ufficiale, soprattutto se non si dispone di elevate capacità di lettura delle carte ed esperienza escursionistica.

Qui sul retro, trovate le mappe di **due itinerari consigliati** la cui traccia è evidenziata in gialloe dei quali viene riportata un'accurata descrizione della percorrenza, il grafico delle altimetrie, foto e informazioni a corredo. Utilizzando queste schede, anche l'escursionista meno esperto ha modo di affrontare con semplicità questi itinerari.

Inoltre al fine di permetterene la percorrenza in massima sicurezza degli itinerari consigliati è stata realizzata un'**APP per smartphone e tablet** che vi permetterà di individuare costantemente la vostra posizione sul tracciato e di inviare una richiesta di soccorso in caso di necessità.

How to use the maps

***At the front**, you will find a detailed map of the Regional Park area, on the scale of 1:25000. On this map, you will find **the official Park itineraries marked in red**: they are all safe and well-marked. It is advisable not to venture outside the official itineraries, especially if you don't have a solid experience with excursions and map reading.*

***At the back**, you will find **two recommended itineraries**, marked in yellow: the path is described in detail, and includes an altitude graph, pictures and additional information. Thanks to those charts, even the less experienced hiker will be able to enjoy the itinerary without any difficulty.*

*Also, in order to guarantee a safe hiking experience along the recommended itineraries, **a mobile App for smartphones and tablets** has been developed, allowing to track and locate your position on the itinerary at any time, and to send a help request if needed.*

Per scaricare l'app cercate su AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino"
To download the app earch on the AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino"

Available on the App Store

Parco Regionale di Colfiorito *Colfiorito Regional Park*

Il Parco

Il Parco regionale di Colfiorito è il più piccolo parco regionale dell'Umbria situato nel cuore dell'Appennino a poca distanza dal crinale al confine tra Umbria e Marche, è stato istituito nel 1995 con lo scopo di salvaguardare l'omonima palude che, per il suo ecosistema ne rappresenta la parte più significativa.
La palude, che copre circa un terzo dell'area del Parco, è definita nel formulario standard di Natura 2000 come "uno dei migliori esempi di zona umida dell'Italia centrale ed uno dei pochissimi in buono stato di conservazione delle conche carsico-tettoniche appenniniche". Il Parco è infatti ricompreso all'interno della Zone di Protezione Speciale (ZPS) istituita successivamente ai sensi delle Direttive 79/40/CE e 2009/147/CE concernenti la conservazione degli uccelli selvatici.
La palude, proprio per le sue particolarità ambientali, era già stata dichiarata zona umida di valore internazionale nel 1977, dalla Convenzione internazionale di Ramsar che rappresenta il primo vero trattato intergovernativo riguardante la conservazione e la gestione degli ecosistemi naturali.
L'area del parco fa parte di un sistema composto da sette piani (gli Altopiani Plestini) che costituiscono il fondo di antichi laghi, prosciugatisi sia naturalmente per effetto del carsismo, che per opera dell'uomo. Il piano di Colfiorito è l'unico dove ancora oggi l'acqua permane per tutto l'anno.

***The Park:** The regional Park of Colfiorito is the smallest in Umbria, and is located in the heart of the Appenines, near the ridge that divides Umbria and Marche. The Park was established in 1995 to protect the swamp of Colfiorito and its ecosystem, which represents the most significant aspect of the Park.*
The third part of the Park are covered by the Colfiorito swamp, which was defined by the Natura 2000 Standard Data Form "one of the best wetlands in central Italy, and one of the few where the Apennine karst-tectonic basins are in good conditions" In fact, the park belongs to the Special Protection Areas (SPA) established according to the Directives 79/40/CE e 2009/147/CE about the conservation of wild bird species.
Due to its environmental features, the swamp had been already declared Wetland of international importance by the Ramsar international Convention in 1977, which represents the first real intergovernmental treaty regarding the conservation and management of natural ecosystems.
The park belongs to a system of seven plateaus, known as Plestini, karst hollows that used to be lakes in ancient times. The lakes dried up as a result of both natural karst phenomena and man-made measures. The hollow of Colfiorito is the only one where the water remains all year round.

Flora

L'eccezionalità ambientale dell'area si manifesta anche nella flora: nascosta dal rigoglio della vegetazione palustre e delle ninfee, i più attenti potranno rinvenire una delle rare stazioni di Utricularia vulgaris, una delle poche piante carnivore italiane.

***Plants:** The exceptional biodiversity of the area reflects also on the plants: hidden by the lush wetland vegetation and the water-lilies, if you pay attention you could see one of the rare examples of Utricularia vulgaris, one of the few Italian carnivorous plants.*

Fauna

Protagonista della preziosa fauna del Parco, insieme alle numerose specie di airone, sgarze, cannaiole e decine di specie più comuni, è il rarissimo Tarabuso (Botaurus stellaris), difficile da localizzare nella Palude ma facile da udire, grazie al particolare richiamo, che assomiglia al suono di un flauto di Pan. E' un trampoliere dal piumaggio bruno chiazzato che vive nelle zone preferendo i margini del canneto folto. E' parzialmente diurno ma molto schivo ed è pertanto difficile vederlo anche per le sue incredibili capacità mimetiche. Sfrutta infatti il mimetismo del suo piumaggio ed assume una curiosa posizione verticale, con il becco verso l'alto, confondendosi con le canne.
Nella recente Nuova Lista Rossa Nazionale è una specie in pericolo di estinzione in Italia con una popolazione stimata di non più di 50 coppie.

***Animals:** Here, you can spot different species of heron, including the squacco heron, the reed warbler, and dozens of more common species without particular effort all year round. If you're lucky, you might also get the chance to observe the rare Great Bittern (Botaurus stellaris) which is very elusive, but it can be easily heard thanks to its Pan flute call. The Great Bitterns are wading birds with a streaked brown plumage, they live in the area and like to stay hidden in the thick reeds. They are partly daylight birds, but very shy: it is hard to spot them thanks to their ability to conceal themselves in the surroundings. In fact, with their cryptic plumage and a curious vertical position, bill upwards, Great Bitterns blend perfectly into the surrounding reeds.*
In the latest national "Red List" for endangered bird species, Great Bitterns are at risk of extinction in Italy, with a population of just over 50 couples.

Punti d'interesse

Percorso pedonale accessibile: percorre tutto il fianco nord-est della palude per 800 metri.
Loc. Molinaccio: è il punto di arrivo del percorso pedonale e ricomprende l'inghiottitoio, la casa del Mollaro e il pontile.
Fonte Fontaccia: ottimo punto d'osservazione eccezionalmente panoramico provvisto anche di area pic-nic. Si trova sotto la frazione di Forcatura.
Monte Orve: da qui si gode di un panorama a 926 metri di altezza. È il punto più alto del Parco e offre una vista sugli Altopiani Plestini.
Santa Maria di Plestia: meta di pellegrinaggi e crocevia di storia e spiritualità, quali la Via Lauretana e il Cammino Francescano delle Marca, al confine di Umbria e Marche.
Osservatorio naturalistico: luogo perfetto dove praticare bird watching. Si trova proprio al centro della sponda occidentale della palude.
Il MAC (Museo Archeologico Colfiorito): L'immobile è allestito all'interno dell'infermeria dell'ex Campo di internamento di Colfiorito, e nel nuovo corpo centrale in acciaio e vetro appositamente realizzato. Circa 1450 reperti attestano la Civiltà Plestina dalle origini alla romanizzazione. I ricchi corredi funerari testimoniano un alto grado di benessere e una consolidata organizzazione politico-sociale.
Il Museo Naturalistico del Parco regionale di Colfiorito: di particolare importanza la collezione Piscini con i suoi 52 esemplari di avifauna tassidermizzati, rappresentanti le specie più significative della palude e degli ambienti circostanti, tra cui un esemplare di Tarabuso. Sono da segnalare la serie di pannelli, diorami, scatole entomologiche e riproduzioni tridimensionali del paesaggio utili per approfondimenti tematici. Il museo ha prevalentemente finalità didattiche, ed sono presenti, inoltre, un'aula multimediale e un laboratorio munito di microscopi, dove è custodito un erbario completo della flora del Parco.

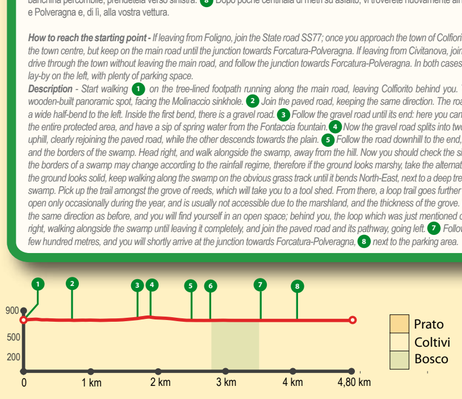
Points of Interest
***Footpath:** it runs along the North-East side of the swamp for about 800m.*
***Molinaccio Area:** it's where the footpath ends. It includes the sinkhole, the Mollaro farmhouse, and the jetty.*
***Fonte Fontaccia:** magnificent panoramic spot, equipped with a picnic area. It's located near the village of Forcatura.*
***Monte Orve:** from here you can enjoy a great view, at 926m above sea level. It's the highest peak in the park, offering a view on the Plestini plateau.*
***Santa Maria di Plestia:** place of pilgrimage and historical and spiritual itineraries between Umbria and Marche, such as Via Lauretana and the Franciscan route "Cammino della Marca".*
Wildlife natural observatory: a perfect place for bird-watching. It's located right in the middle of the western shore of the swamp.
***MAC (Archeological Museum of Colfiorito):** The museum can be found inside the infirmary of the ex-detention Camp of Colfiorito, and in the newly purpose-built steel and glass complex. The Museum exhibits 1450 finds about the Umbrian population of Plestini, from the origins to their Romanisation. Among many archaic objects, the rich funeral belongings are particularly interesting, as they indicate great wealth and a solid political and social organisation.*
***Museo Naturalistico del Parco di Colfiorito:** a natural history museum exhibiting, among others, the Piscini collection and its 52 stuffed specimens of the most important birds of the swamp and the surrounding areas, including a remarkable specimen of Great Bittern. There are also a number of learning tools, such as informative panels, diorama, entomology collection boxes and 3D reproductions.*
The museum has mainly teaching and research purposes. Furthermore, you can find a multimedia room and a didactic lab equipped with microscopes and a complete herbarium of the flora found in the Park.

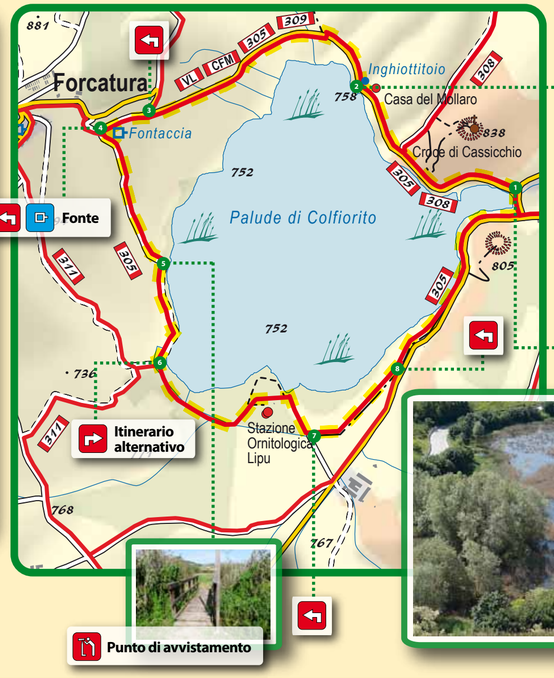
Anello della Palude
Difficoltà T - Tempo di percorrenza 1h30'

Come raggiungere il punto di partenza - Da Foligno per la SS77, giunti in prossimità dell'abitato di Colfiorito, invece di entrare in centro, tenete la Statale e prendete a sinistra il bivio per Forcatura – Polveragna. Da Civitanova per la SS77, traversate tutto l'abitato senza lasciare la Statale e prendete a sinistra il bivio per Forcatura – Polveragna. In entrambi i casi, fatti poco più di 100 m, a sinistra si trova uno slargo dove si possono parcheggiare comondamente molte macchine.

Descrizione - Lasciata la macchina (1) proseguite a piedi sull'itinerario pedonale alberato che costeggia la strada, allontandovi da Colfiorito. Raggiungerete ben presto un punto di osservazione in legno, che fronteggia l'inghiottitoio del Molinaccio (2) Proseguite lungo la strada asfaltata, mantenendo la direzione iniziale. La strada sale dolcemente, dopo aver descritto una grande semicurva a sinistra. All'interno del primo tornante si apre una strada imbrecciata. (3) Percorretela fino in fondo, dove, oltre a gustare uno splendido panorama sull'intera area protetta, potete approvvigionarvi d'acqua a Fonte (La Fontaccia). (4) Vi trovate ora ad un bivio tra due sterrate: una sale, ricongiungendosi con evidenza alla strada asfaltata, l'altra scende verso la pianura. Prendete a sinistra la sterrata che scende e seguitela interamente, sino al limitare della palude, dove trovate un pontile. (5) Prendete a destra e iniziate ora a costeggiare la palude, allontandovi sempre più dalla collina mentre osservate la situazione del terreno: la palude ha dei confini mutevoli, determinati dal regime pluviometrico, per cui se il fondo si presenta acquitrinoso, prendete senza esitazioni l'itinerario alternativo. (6) Se il terreno si presenta solido, continuate a costeggiare la palude, per l'evidente traccia erbosa, sino a che, in corrispondenza di un fosso profondo, essa non piega decisamente a NE, inoltrandosi nella palude. Seguite la traccia fra le canne, che vi porta ad un capanno di servizio. L'occhiello che da lì diparte, inoltrandosi ulteriormente nel canneto, viene aperto solo in particolari momenti dell'anno, ma solitamente è impercorribile perché acquitrinoso e per l'impedimento dato dal canneto. Oltrepassate quindi il capanno, senza mutare direzione, sino a trovarvi in uno spiazzo in cui dietro le vostre spalle trovate l'uscita del già citato occhiello. Prendete nettamente a destra, e uscite nuovamente dalla palude, che costeggerete piegando verso sinistra (7) fino a raggiungere la strada asfaltata con banchina percorribile; prendetela verso sinistra. (8) Dopo poche centinaia di metri su asfalto, vi troverete nuovamente all'incrocio per Forcatura e Polveragna e, di lì, alla vostra vettura.

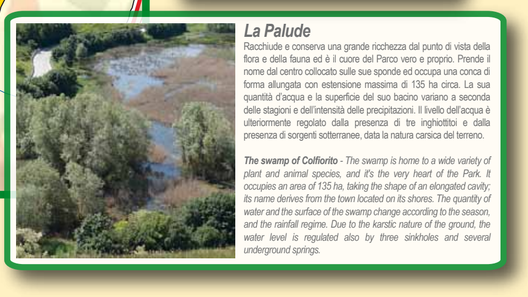
***How to reach the starting point -** If leaving from Foligno, join the State road SS77; once you approach the town of Colfiorito, don't head towards the town centre, but keep on the main road until the junction towards Forcatura-Polveragna. If leaving from Civitanova, join the State road SS77, drive through the town without leaving the main road, and follow the junction towards Forcatura-Polveragna. In both cases, after 100m there is a lay-by on the left, with plenty of parking space.*
***Description** - Start walking (1) on the tree-lined footpath running along the main road, leaving Colfiorito behind you. You will soon reach a wooden-built panoramic spot, facing the Molinaccio sinkhole. (2) Join the paved road, keeping the same direction. The road slopes slightly, after a wide half-bend to the left. Inside the first bend, there is a gravel road. (3) Follow the gravel road until its end: here you can enjoy a great view on the entire protected area, and have a sip of spring water from the Fontaccia fountain. (4) Now the gravel road splits into two dirt roads: one going uphill, clearly rejoining the paved road, while the other descends towards the plain. (5) Follow the road downhill to the end, until you see the jetty, and the borders of the swamp. Head right, and walk alongside the swamp, away from the hill. Now you should check the situation on the ground: the borders of a swamp may change according to the rainfall regime, therefore if the ground looks marshy, take the alternative route. (6) If indeed the ground looks solid, keep walking along the swamp on the obvious grass track until it bends North-East, next to a deep trench, and ends into the swamp. Pick up the trail amongst the grove of reeds, which will take you to a tool shed. From there, a loop trail goes further into the grove, but it is open only occasionally during the year, and is usually not accessible due to the marshland, and the thickness of the grove. Past the shed, walk in the same direction as before, and you will find yourself in an open space; behind you, the loop which was just mentioned comes to an end. Turn right, walking alongside the swamp until leaving it completely, and join the paved road and its pathway, going left. (7) Follow the paved road for a few hundred metres, and you will shortly arrive at the junction towards Forcatura-Polveragna. (8) next to the parking area.*





Punto di avvistamento

Punto di partenza (veduta dal parcheggio)



La Palude

Racchiude e conserva una grande ricchezza dal punto di vista della flora e della fauna ed è il cuore del Parco vero e proprio. Prende il nome dal centro collocato sulle sue sponde ed occupa una conca di forma allungata con estensione massima di 135 ha circa. La sua quantità d'acqua e la superficie del suo bacino variano a seconda delle stagioni e dell'intensità delle precipitazioni. Il livello dell'acqua è ulteriormente regolato dalla presenza di tre inghiottitoi e dalla presenza di sorgenti sotterranee, data la natura carsica del terreno.

***The swamp of Colfiorito** - The swamp is home to a wide variety of plant and animal species, and it's the very heart of the Park. It occupies an area of 135 ha, taking the shape of an elongated cavity; its name derives from the town located on its shores. The quantity of water and the surface of the swamp change according to the season, and the rainfall regime. Due to the karstic nature of the ground, the water level is regulated also by three sinkholes and several underground springs.*

Il sistema dei castellieri

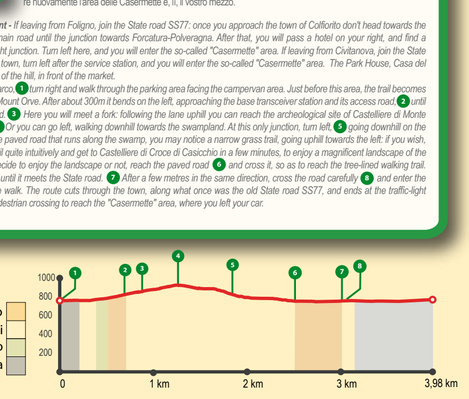
I Castellieri sono insediamenti fortificati risalenti al VII secolo a.C. costruiti con finalità di controllo e difesa dei valichi dell'Appennino. Delle costruzioni originali, sovente di forma circolare, oggi rimangono solitamente visibili i terrapieni e alcune pietre delle mura. Nei piani di Colfiorito se ne contano numerosi soprattutto sulle alture, posti lungo antichi percorsi e sui confini naturali. I castellieri più noti sono: Monte Orve, Cassicchio, Vervara, Borgarella - Castellina, La Torre a Casenove, Castellaccio o monte Torricelle, Monte, Le Penne, Afrile, Castellaro di Talogna e Croce di Fumegghia ad Annifo, Le Cese, Carmello, Castellare a monte Acuto, monte Trella. Presso Dignano sono Castello, Tolagna, monte Birbo, monte San Salvatore di Verchiano. I Castellieri di Monte Orve e di Cassicchio sono facilmente raggiungibili attraverso un itinerario di visita bene segnalato e qui riportato.

***The Castellieri** - The term Castellieri indicates a type of fortified borgo, dating back to the 12th century b.c., built for control and defence purposes. Of the original circular-shaped building, only the ramparts and a few wall-stones are visible today. They are very frequent on the highest points on the Colfiorito plateau, along ancient routes and natural borders. The most renowned Castellieri are: Monte Orve, Cassicchio, Vervara, Borgarella - Castellina, La Torre a Casenove, Castellaccio (or monte Torricelle), Monte, Le Penne, Afrile, Castellaro di Talogna e Croce di Fumeggihia ad Annifo, Le Cese, Carmello, Castellare a monte Acuto, and monte Trella. Towards Dignano you can find: Castello, Tolagna, monte Birbo, and monte San Salvatore di Verchiano. The Castellieri in Monte Orve and Cassicchio are easily accessible with a well-marked itinerary, described here.*

Anello del Castelliere
Difficoltà T - Tempo di percorrenza 1h30'

Come raggiungere il punto di partenza - Da Foligno, per la SS77, giunti in prossimità dell'abitato di Colfiorito, invece di entrare in centro, tenete la Statale, superate il bivio per Forcatura – Polveragna, quindi, lasciato sulla destra un hotel, in corrispondenza di una curva a sinistra su incrocio semaforizzato, girate a sinistra ed entrate nell'area cosiddetta delle "Casermette". Da Civitanova per la SS77, all'ingresso dell'abitato, superato il distributore, girate a destra ed entrate nell'area cosiddetta delle "Casermette".
Descrizione - La Casa del Parco (1) si trova nella costruzione sotto la collina, di fronte al market. Ponetevi di fronte al suo ingresso e prendete a destra, percorrendo un breve tratto di parcheggio di fronte all'area camper. Poco prima dell'area, il sentiero, a sinistra, inizia a risalire direttamente le pendici di M. Orve. Percorsi circa 300 metri, piega a sinistra, si accosta al ripetitore e alla sua strada di accesso (2) sino a trasformarsi in una piccola strada imbrecciata. Incontrate quindi un bivio (3) a destra potrete, in 10 minuti, raggiungere gli scavi del Castelliere di M. Orve. (4) Proseguendo verso sinistra, invece, iniziate a scendere in direzione della palude. All'unico bivio (5) prendete a sinistra, proseguendo la discesa per la sterrata. Un centinaio di metri prima della strada asfaltata che costeggia la palude, noterete una esile traccia erbosa risalire a sinistra: essa attraversando il prato giunge al Castelliere di Croce di Cassicchio che potreste raggiungere in pochi minuti, per godere uno straordinario panorama sull'area protetta. Ad ogni modo, raggiunta la strada asfaltata (6) traversatela per raggiungere l'itinerario pedonale alberato. Seguitelo verso sinistra, sino all'incrocio con la Statale. (7) Fatti ancora pochi metri mantenendo la direzione iniziale, traversatela ed entrate in paese. (8) dove, di lì a poco, ha inizio il marciapiede. L'itinerario traversa tutto il paese lungo quella che, un tempo, era la SS77, sino all'incrocio semaforizzato, sulle cui strisce pedonali potrete raggiungere nuovamente l'area delle Casermette e, lì, il vostro mezzo.

***How to reach the starting point -** If leaving from Foligno, join the State road SS77: once you approach the town of Colfiorito don't head towards the town centre, but keep on the main road until the junction towards Forcatura-Polveragna. After that, you will pass a hotel on your right, and find a left-angled bend with a traffic-light junction. Turn left here, and you will enter the so-called "Casermette" area. If leaving from Civitanova, join the State road SS77, before reaching the town, turn left after the service station, and you will enter the so-called "Casermette" area. The Park House, Casa del Parco, is the building at the foot of the hill, in front of the market.*
***Description** - From Casa del Parco (1) turn right and walk through the parking area facing the campervan area. Just before this area, the trail becomes steeper as it follows the side of Mount Orve. After about 300m it bends on the left, approaching the base transceiver station and its access road, (2) until it becomes a narrow gravel road. (3) Here you will meet a fork: following the lane uphill you can reach the archeological site of Castelliere di Monte Orve in less than 10 minutes. (4) Or you can go left, walking downhill towards the swampland. At this only junction, turn left, (5) going downhill on the dirt road. About 100m before the paved road that runs along the swamp, you may notice a narrow grass trail, going uphill towards the left: if you wish, you can follow this sideways trail quite intuitively and get to Castelliere di Croce di Casicchio in a few minutes, to enjoy a magnificent landscape of the protected area. Whether you decide to enjoy the landscape or not, reach the paved road (6) and cross it, so as to reach the tree-lined walking trail. Follow the trail towards the left, until it meets the State road. (7) After a few metres in the same direction, cross the road carefully (8) and enter the town, where you will find a side walk. The route cuts through the town, along what once was the old State road SS77, and ends at the traffic-light junction. Finally, walk on the pedestrian crossing to reach the "Casermette" area, where you left your car.*



SISTEMA PARCHI UMBRIA
PARKS SYSTEM UMBRIA

NOTA ALLA SENTIERISTICA

Data la modesta dimensione dell'area protetta, gran parte della sentieristica del Parco di Colfiorito insiste nelle zone limitrofe allo stesso. Abbiamo qui riportato i due itinerari ufficiali del Parco, (l'Anello della Palude e l'Anello del Castelliere) che consentono di visitare le maggiori emergenze storiche e naturalistiche dell'area. L'area è attraversata da due cammini di fede: la Via Lauretana e il Cammino Francescano della Marca. L'escursionista non deve farsi trarre in inganno dalla dolcezza della morfologia: in inverno la zona è caratterizzata da abbondanti nevicate, e non mancano bufere di neve con temperature molto inferiori allo 0° e venti forti. In tale stagione a volte la zona è percorribile con sci o racchette da neve per molti giorni e la pratica dell'escursionismo richiede esperienza, abbigliamento ed attrezzatura adeguate, unite a capacità di orientamento anche strumentale. Durante le stagioni intermedie, nei periodi di pioggia, è necessario ricordare che zone anche molto estese dei Piani si trasformano in ampi acquitrini, che si possono traversare solo con calzature impermeabili. Calzature e abbigliamento da montagna, insieme ad un'adeguata scorta d'acqua, sono comunque consigliabili in ogni stagione. Nelle schede degli itinerari escursionistici consigliati sono riportati i gradi di difficoltà dei percorsi, indicati con le sigle T (turistico), E (escursionistico), EE (per escursionisti esperti), EEA (per escursionisti esperti ed attrezzati).
La rete sentieristica riportata sulle carte escursionistiche dei Parchi regionali umbri è stata definita a seguito di verifiche e rilievi al suolo effettuati dall'anno 2012 all'anno 2016 dalle sezioni del Club Alpino Italiano Gruppo Regionale Umbria.

NOTE TO TRAILS

The trails of Colfiorito Park also cover some neighbouring areas, because the protected area is rather small. This map includes the two official trails of the Park (the Marshland Ring and the Castelliere Ring) that allow trekkers to visit the major historical and natural sites of the area. The area is crossed by two paths of faith: the Via Lauretana and the Cammino Francescano della Marca. Hikers should not underestimate the apparently gentle morphology of the area: in wintertime, it is often covered by heavy snowfalls; temperatures may drop much below 0°C with strong winds and occasional snowstorms. In wintertime, it is advisable to cover the area on skis or snowshoes; hiking in this area call for great skill, proper gear and clothing, as well as great confidence in reading orientation instruments. During the rainy middle-seasons large extents of the territory often turn into bogs that can be crossed only with the help of waterproof footwear. Mountain clothing and footwear and a suitable water reserve are advisable in all seasons. The hikes suggested in this map also show the degree of difficulty involved, according to the following abbreviations: T (tourist), E (hikers) EE (expert trekkers), EEA (expert trekkers with proper gear).
The network of trails marked on maps hiking maps of the Regional parks of Umbria has been defined as a result of checks and relief on the ground carried out from 2012 to 2016 from sections of the Italian Alpine Club Umbria Regional Group.

SENTIERISTICA
TRAILS

Numero Sentiero *Trail Number*	**Denominazione** *Name*	**km** *km*
300	Sentiero Italia	In transito
302	Bagnara - Collecroce	5,974
305	Anello della Palude	4,898
306	Nocera Scalo- Romita - Bagnara	12,040
307	Nocera Umbra - Colle Croce	18,242
308	Anello del Castelliere	3,382
309 - VL	Via Lauretana (Assisi-Lorto)	In transito
310	Forcatura - Belfiore	In transito
311	Cofiorito - Forcatura	In transito
581	Colfiorito - Sellano	In transito
CFM	Cammino Francescano della Marca	In transito

CONSIGLI PER LE ESCURSIONI

- Pianificate con attenzione il vostro itinerario: conoscere anticipatamente la lunghezza, il dislivello e il grado di difficoltà è essenziali per svolgere la vostra escursione in sicurezza.
- Comunicate a una persona affidabile il vostro itinerario e l'orario in cui presumibilmente sarete di ritorno.
- Controllate fino all'ultimo le previsioni meteorologiche: la sera prima dell'escursione hanno un valore di predittività buono.
- Valutate la vostra condizione fisica senza esagerazioni e scegliete un itinerario che siate certi di poter affrontare.
- Partite presto al mattino e programmate il rientro lasciandovi delle ore di luce utilizzabili in caso di necessità.
- Mantenete un ritmo costante e regolare. Preventivate di fare molte pause specialmente se camminate con dei bambini.
- Bevete molto, evitando alcoolici e bevande gasate; bene acqua, succhi di frutta e reintegratori salini. Portate con generi di conforto, facilmente digeribili quali frutta disidratata, cioccolato, dolci secchi.
- Abbigliamento e calzature devono assicurarvi protezione in relazione alle temperature ed al terreno di escursione;
- Portate sempre con voi anche un capo caldo, una giacca impermeabile, cappello e guanti.
- Tenete sempre con voi un kit di primo soccorso.
- Trattate la natura e i vostri simili con rispetto: portate i rifiuti a valle con voi, evitate di urlare e fare rumore, rispettate la flora e la fauna locale.
- Rimanete sempre sui sentieri segnalati, e consultate spesso la carta per mantenere la consapevolezza della vostra posizione. Se non capite dove siete, tornate all'ultimo punto noto.
- La natura è meravigliosa, ma la sua frequentazione in sicurezza ha le sue regole. non rovinatevi una bella giornata per imprevidenza o imprudenza!

ADVICE FOR HIKING

- *Plan your route carefully; know in advance the length, the height difference and the degree of difficulty is essential to carry out your trip safely.*
- *Sent a reliable person your itinerary and the time at which you will presumably return.*
- *Check the weather forecast last: the night before the excursion have a good predictive value.*
- *Assess your physical condition without exaggerations and choose a route that you are sure you can deal with.*
- *Start early in the morning, and program the indentation leaving the hours of light usable in case of need.*
- *Keep a steady pace and adjust. Budgeted to make lots of breaks, especially if you walk with children.*
- *Drink plenty of fluids, avoiding alcohol and carbonated drinks; well water, fruit juice and salt integrators. Bring comfort items, easily digestible such as dried fruit, chocolate, dried sweet.*
- *Clothing and footwear must ensure protection in relation to temperature and soil excursion;*
- *Always carry a hot head, a waterproof jacket, hat and gloves.*
- *Keep with you a first aid kit.*
- *Treat nature and your fellow man with respect: bring your waste with you, do not scream and make noise, respecting the flora and fauna.*
- *Always remain on the marked trails, and often refer to the paper to maintain awareness of your position. If you do not understand where you are, you go back to the last known point.*
- *Nature is wonderful, but its attendance in security has its own rules. Do not ruin a good day for lack of foresight or imprudence!*

NUMERI UTILI
USEFUL NUMBER

Emergenza sanitaria e Soccorso alpino e speleologico 118
Health Emergency and Alpine Rescue
Carabinieri 112
Emergenza Generale / *General Emergency* 113
Vigili del Fuoco / *Fire brigade* 115
Corpo Forestale / *Forest Service* 1515

EDIZIONE AGGIORNATA A CURA DI
UPDATED EDITION BY

Regione Umbria - Assessorato agricoltura cultura ambiente e paesaggio
Servizio foreste, montagne, sistemi naturalistici, faunistica

Regione Umbria - Department agriculture culture environment and landscape Service forests, mountains, natural systems, wildlife

Tel / Phone 075.5045793 - www.parchi.regioneumbria.eu

FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

Regione Umbria

PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE PER L'UMBRIA 2007 – 2013
Misura 323 Azione b

INFORMAZIONI DI STAMPA *PRINT INFORMATION*

GRAFICA E CARTOGRAFIA *GRAPHIC DESIGN AND MAP*

MONTE MERU SOC. COOP. - WWW.MONTEMERU.IT