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"

Parco Regionale del Monte Cucco *Mount Cucco Regional Park*

Il Parco

Situato al confine Nord-Est della regione, è delimitato dal crinale degli Appennini su cui svetta il Monte Cucco (1566 m. slm), dal percorso storico della Via Flaminia, dai fiumi Sentino e Chiascio. Quello racchiuso all'interno del Parco, è un territorio particolare le cui caratteristiche geo-morfologiche hanno reso possibile la formazione di numerose grotte e gallerie sotterranee, da decenni meta imprescindibile per gli amanti della speleologia che esplorano l'esteso sistema ipogeo del Monte Cucco.
Una dorsale battuta dal vento, che rappresenta uno dei luoghi più panoramici del Centro Italia, dove gli appassionati del volo libero si danno appuntamento per praticare sport dell'aria come il deltaplano ed il parapendio. In inverno, complice il fatto che nell'area del Cucco si registrano le più copiose precipitazioni dell'Umbria, con l'arrivo della neve alcune aree del monte – tra tutte Pian delle Macinare - diventano il luogo ideale per lo sci di fondo e per le escursioni con le ciaspole.
L'area, ricca di forre, offre anche la possibilità di praticare torrentismo.

The Park: *The Park of Monte Cucco extends over the North-East border of the region. The area is delimited by the Apennine ridges, including Mt. Cucco (standing over at 1566 m above sea level), the ancient road Via Flaminia, and the rivers Sentino and Chiascio. The area within the park is a very peculiar one: the geological conditions allowed the formation of several underground caves and tunnels, which are a must-see for the caving lovers who explore the wide underground complex of Mt. Cucco.*
The windswept ridge, one of the most panoramic points of Central Italy, is very popular among those who practice air sports: in fact, in spring and summer, people gathering to fly with hang gliders or paragliders are a very common sight. During the winter, some areas on the mountains such as Pian delle Macinare and other cart roads nearby, become the perfect spot for cross-country skiing, or a walk with snowshoes. It is a great area for canyoning, due to the several canyons and gorges.

Flora

Con le intense precipitazioni che si verificano nell'area, il Parco del Cucco non poteva che essere verdissimo, ricoperto di prati e di boschi, molti dei quali di pregiatissimo alto fusto, faggio soprattutto. Il versante orientale del Parco, più freddo e umido, contiene notevoli esemplari di faggio, acero, leccio, castagno e carpino bianco. Eccezionale la presenza di, alcuni esemplari di abete bianco, residui dell'antica copertura forestale appenninica.

Plantes*: With the intense precipitation characterizing the area, Mt. Cucco Park is very green, covered with meadows and woods, many of which dominated by high-trunk trees above all beech trees. The eastern slope of the Park, cold and wet, includes centuries-old specimens of beech tree, maple, ilex tree, chestnut tree, and common hornbeam. Extraordinarily, there are also some specimens of silver fir, an autochthonous evidence of the ancient forests of the Apennines.*

Fauna

Il Parco è dimora del Lupo, del Daino, del Cinghiale, dell'Istrice, della Martora, della Lepre, probabile quella del Gatto selvatico. In pochi esemplari è presente persino l'Aquila reale, oltre al Falco, il Gufo reale, il Martin pescatore. A indicazione della purezza delle acque, il Gambero di fiume, insieme alla Trota fario, vive nelle parti alte dei corsi d'acqua.

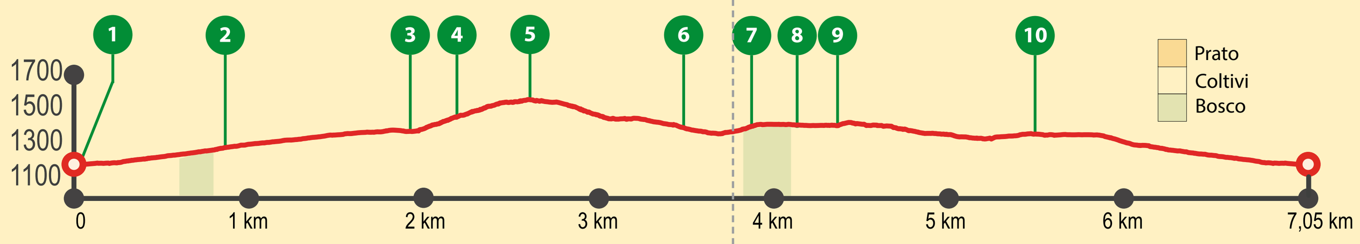
Animals*: The Park is home to wolves, roe-deer, wild boars, porcupines, pine martens, hares and, most probably, also to wild cats. There even are a few specimens of golden eagle, hawk, eagle owl and kingfisher. The Park's pure waters are home to river crayfish and, in the upstream part of the rivers, to brook trout.*

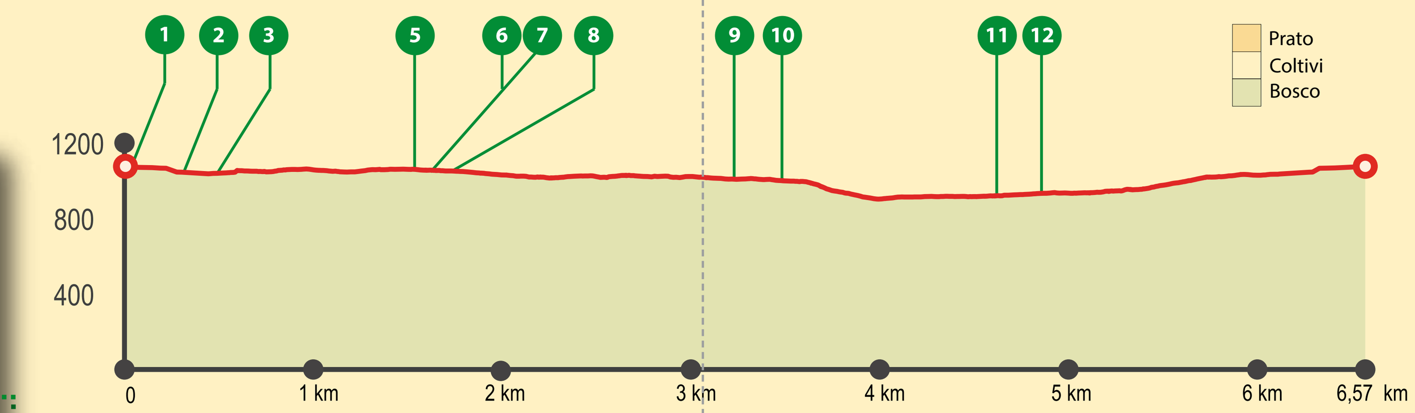
Punti d'interesse

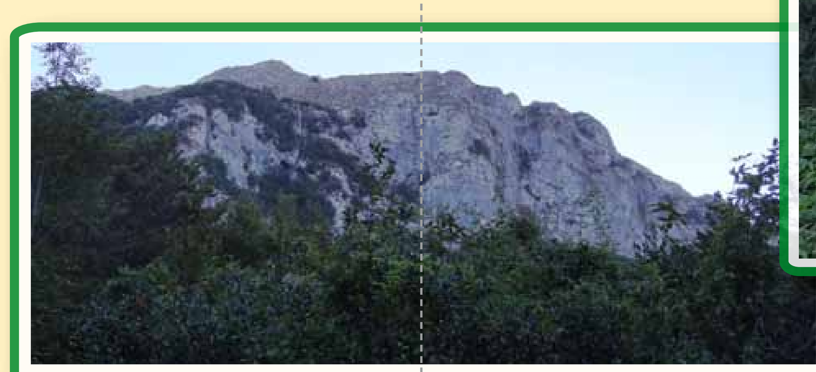
La Grotta di Monte Cucco: un'ampia sezione della cavità è stata resa accessibile ai turisti. Escursioni guidate possono essere prenotate al sito www.grottamontecucco.umbria.it .
La Madre dei Faggi: faggeta tra le più antiche d'Italia, estesa per 30 ettari ad una quota di 1000 m.s.l.m. spesso accompagnate da grossi esemplari di Agrifoglio Ilex aquifolium.
La Forra di Rio Freddo: spettacolare gola, percorribile solo da esperti attrezzati per il canyoning, che taglia longitudinalmente il Monte Cucco. Scavata dal torrente Rio Freddo nel corso di milioni di anni, è caratterizzata da un continuo susseguirsi di dirupi rocciosi, pareti calcaree, piccoli laghi e numerose cascate.
Il Corno del Catria: affilata cresta rocciosa, percorribile solo da escursionisti esperti e attrezzati, attraverso un emozionante ed esposto itinerario.
Le Lecce: imponente parete di roccia, alta fino a 70 m, situata sul versante occidentale del Parco presenta una lacerazione centrale che la rende ancora più affascinante e suggestiva. La presenza di nuclei di lecci (Quercus ilex), uniti a qualche esemplare relitto di bosso (Buxus sempervirens) e di alloro (Laurus nobilis), che vivono abbarbicati sulle aride pareti rocciose, rendono questo luogo ancora più interessante tanto da essere individuato come Zona Speciale di Conservazione (ZSC) .
La Grotta di Sant'Agnese: la grotta che, secondo la tradizione popolare fu a lungo il romitorio della Santa, è un vasto e suggestivo androne, facilmente visitabile da ogni escursionista.
La Valle delle "Prigioni": questa valle prende il nome dagli eremitaggi – le prigioni - in cui, in volontario isolamento, tanti eremiti trascorsero la loro esistenza. Il sentiero costeggia il Rio delle Prigioni, sino a passare sotto l'imponente formazione calcarea detta "la scarpa del diavolo".
Il Centro di documentazione sulle aree carsiche e il Museo Laboratorio: consentono di ripercorrere la storia dell'esplorazione della grotta e la consultazione di una imponente documentazione sulle grotte umbre.
I Fossili: partendo da Fonte Acqua Ghiacciata, percorrendo il sentiero in direzione Nord, l'escursionista può osservare centinaia di calchi di Ammonniti ed altri organismi fossili.
Gli Eremi: all'interno del Parco e nelle aree immediatamente limitrofe, si trovano l'Abbazia di Santa Maria di Sitria, l'Eremo di San Girolamo e l'Eremo di Fonte Avellana. Presenze che ci ricordano quel movimento di "monachesimo forestale" che interpretò e difese la foresta a salvaguardia della possibilità di preghiera e avanzamento spirituale.

Points of interest:
The caves of Monte Cucco: *a wide section of the caves is now available to tourists. You can book your guided tour at the following link www.grottamontecucco.umbria.it .*
Madre dei Faggi - Beech Forest: *Literally, the 'Beech Mother', this is one of the most ancient beech forests in Italy. It extends over 30 hectares at 1000 m.a.s.l., and includes large specimens of holly (Ilex aquifolium).*
Forra di Rio Freddo: *spectacular gorge, cutting through the length of Mt. Cucco, which can be accessed by equipped canyoning experts only. Eroded by the Rio Freddo torrent over millions of years, it is characterised by a series of rock cliffs, limestone walls, small lakes and many waterfalls.*
Il Corno del Catria: *A sharp ridge, accessible by equipped experts only, with a thrilling – and very exposed – itinerary.*
Le Lecce: *an impressive 70-metres rock wall, located on the western side of the Park, with a central tear which makes it even more fascinating. Here, it is possible to find several holm oaks (Quercus ilex) together with a few relictual boxwood (Buxus sempervirens) and laurel (Laurus nobilis) perched on the dry rock walls: this combination makes the location even more interesting. Le Lecce has been identified as a Special Protection Area (SPA).*

Grotta di Sant'Agnese: *according to the tradition, this cave was St. Agnes' hermitage; it's a wide and impressive hall, which can be easily accessed by everyone.*
Valle delle "Prigioni": *This valley takes its name from the hermitages, or prisons, where many hermits spent their lives in voluntary isolation. The path skirts along Rio delle Prigioni, then runs below the massive calcareous formation named Scarpa del Diavolo, "the devil's shoe".*
Documentation Centre on karst areas and the Museum Lab: *the two facilities show the history of the cave exploration, and allow for the consultation of a large quantity of documents on the caves in Umbria.*
Fossils: *from Fonte Acqua Ghiacciata,walking northbound, you can find hundreds of casts of Ammonites and other fossil organisms.*
Hermitages: *within the Park and its immediate surroundings, you can see the Abbey of Santa Maria di Sitria, the Eremo (Hermitage) of San Girolamo, and the Eremo di Fonte Avellana. Such buildings are reminders of the "forest congregation" movement, which interpreted and protected the forest in the name of prayer and spiritual enlightenment.*







Giro e vetta del Monte Cucco

Difficoltà E - Tempo di percorrenza 3h30'

Come raggiungere il punto di partenza
Con la statale SS3 Flaminia si raggiunge il centro abitato di Sigillo. Al centro del paese, in corrispondenza con il Palazzo comunale lasciare la Flaminia seguendo le indicazioni per Monte Cucco. Uscendo da Sigillo la strada inizia a salire e si raggiungono i prati pascolo a circa 1000 metri di quota, in circa 15 minuti d'auto si raggiunge la località Pian del Monte dove la strada asfaltata termina con una rotatoria e uno spiazzale dove poter parcheggiare l'auto. Questa località è famosa come punto di decollo per gli amanti dell'aliante e il parapendio.

Punto di partenza
Parcheggio – piazzale di Pian del Monte.

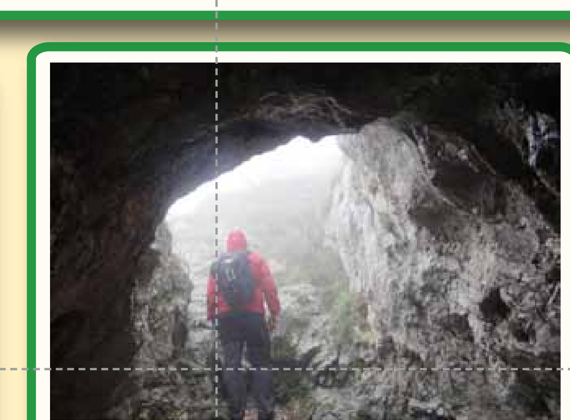
Dal parcheggio a quota 1190 mt (1) , dove si trovano anche dei pannelli informativi, si prende a piedi la strada carrabile tracciata nel prato in direzione nord-est verso il monte. Proseguendo in salita verso destra la strada diventa man mano una carrareccia larga con media pendenza che si fa spazio tra alcuni tratti di bosco a Faggio. Si seguono le indicazioni dei cartelli ufficiali del Parco per "Sentiero n. 226 ", proseguendo sempre in salita sulla sinistra a quota 1300 mt si incontra un piccolo rifugio in legno adibito a sosta per i turisti e gli speleologi soprattutto in estate (km 0,900) (2) e proseguendo ancora in salita dopo circa 500 mt la carrareccia si restringe a quota 1360 mt lasciando il posto a un sentiero che si fa spazio all'interno di un bosco a Faggio con media pendenza e tratti panoramici sulla Val di Ranco molto esposti messi in sicurezza con una balaustra in cavi d'acciaio, il sentiero roccioso termina davanti all'ingresso Sud della grotta di Monte Cucco a quota 1390 mt dove una piccola balconata artificiale in metallo offre un panorama a 180 gradi veramente mozzafiato sulle valli circostanti e in giornate con aria limpida lo sguardo può arrivare fino al mare Adriatico (km 1950). (3) Dall'ingresso della grotta il sentiero prosegue sulla sinistra in salita attraversando un piccolo suggestivo arco naturale di roccia inerpicandosi con forte pendenza lungo una serie di tornanti molto stretti fino a raggiungere un bivio a quota 1456 mt dove si svolta a sinistra seguendo il "Sentiero n. 239" (km 2,200) (4) che porta sulla parte sommitale del monte fino a raggiungere la vetta a quota 1566 msl (km 2,650) (5) dove il panorama si apre sulle valli e i monti della zona. Nelle giornate con aria limpida e visibilità ottimale si posso arrivare a vedere verso Sud la catena montuosa dei Monti Sibillini e il Gran Sasso, mentre a Nord quella dei monti Catria, Nerone e Falterona. Durante l'escursione oltre ai panorami non è raro osservare in volo diverse specie di rapaci come il Falco Pellegrino, la Poiana, il Gheppio e il Gracchio Corallino. I prati sommitali hanno una grande abbondanza di specie floristiche come La primula Maggiore, la Genzianella, il giglio Martagone e tra le rocce la rara Primula Auricola.
Lasciata la vetta si prosegue a ritroso sul "Sentiero n. 239" in discesa fino al primo bivio a quota 1456 mt dove si svolta sinistra sul "Sentiero n. 226" (km 3,075) che percorre il versante est del monte che si affaccia sulla zona della forra del Rio Freddo e Pian delle Macinare dove si trova il piccolo rifugio. Dopo aver percorso circa 400 mt si incontra un altro bivio a quota 1420 mt dove il nostro percorso prosegue verso sinistra seguendo il "Sentiero n. 226" (km 3,460) (6) mentre se si scende sulla destra si arriva all'ingresso Nord della Grotta di monte Cucco a quota 1372 mt. Senza scendere verso la grotta si prosegue a sinistra e dopo un centinaio di metri si arriva in un bosco di Faggio molto fitto che ci accompagnerà per circa 300 mt prima di arrivare ad un nuovo bivio a quota 1418 mt dove si prosegue dritti per il "Sentiero n. 240", (km 3,900) (7) in questo punto, superato un breve tratto in salita, si aprono una serie di punti panoramici sulla valle del fiume Chiascio e sui paesi di Costacciaro verso nord e Sigillo verso sud, (km 4,100) (8) il sentiero prosegue in discesa fino a raggiungere la fonte dell'acqua ghiacciata a quota 1372 mt (km 4,325) (9) dove se si fa attenzione nei paraggi tra le rocce è possibile rinvenire dei fossili che confermano la complessa storia geologica dell'Appennino Umbro-Marchigiano. In questo punto il sentiero è abbastanza esposto e prosegue sempre i modo molto panoramico per circa 1 Km fino a chiudere l'anello escursionistico nel punto dove si trova il piccolo rifugio a quota 1300 mt dove si interseca con il "Sentiero n. 226" (km 5,540) (10) e svoltando a destra in discesa si ripercorrerà la carrareccia che ci porterà a Pian del Monte.

Monte Cucco, and around the mountain summit.

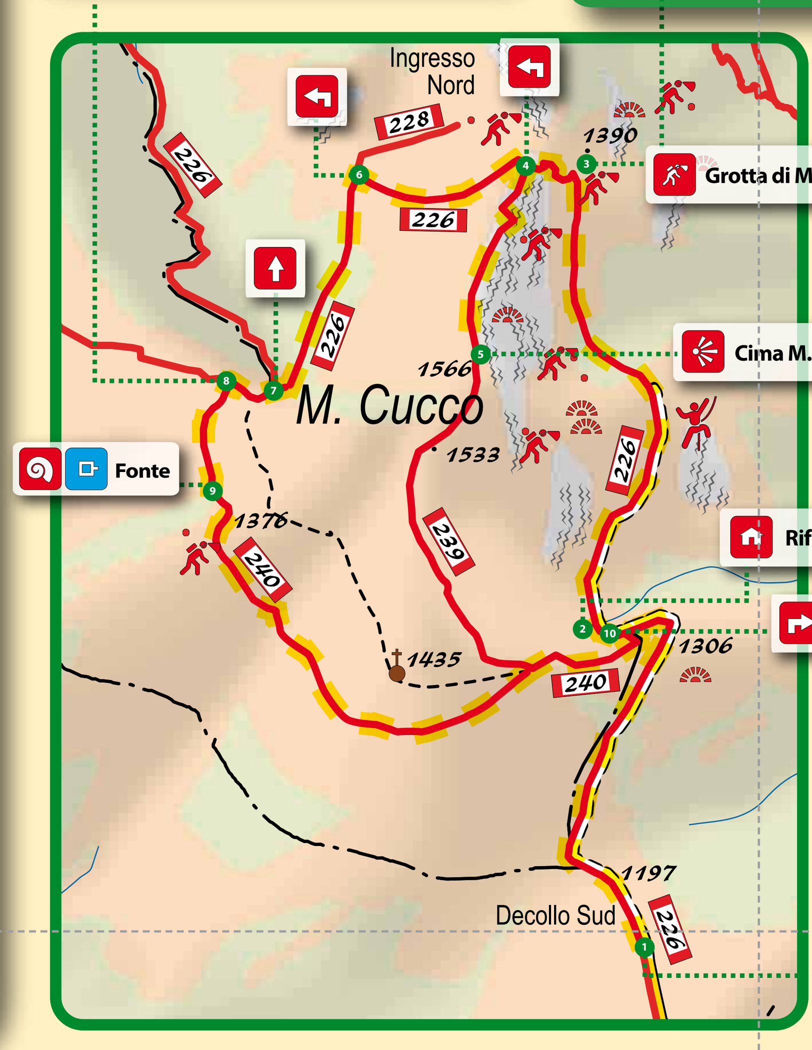
How to reach the starting point
With state SS3 Flaminia you will reach the town of Sigillo. At the center of the country, at the Town Hall to leave the Flaminia following the signs for Monte Cucco. Leaving seal the road begins to climb and reach the grazing meadows at about 1000 meters above sea level, about 15 minutes drive you reach the Pian del Monte where the paved road ends in a roundabout and an open space where you can park your 'car. It is famous as the takeoff point for lovers of the glider and paraglider.

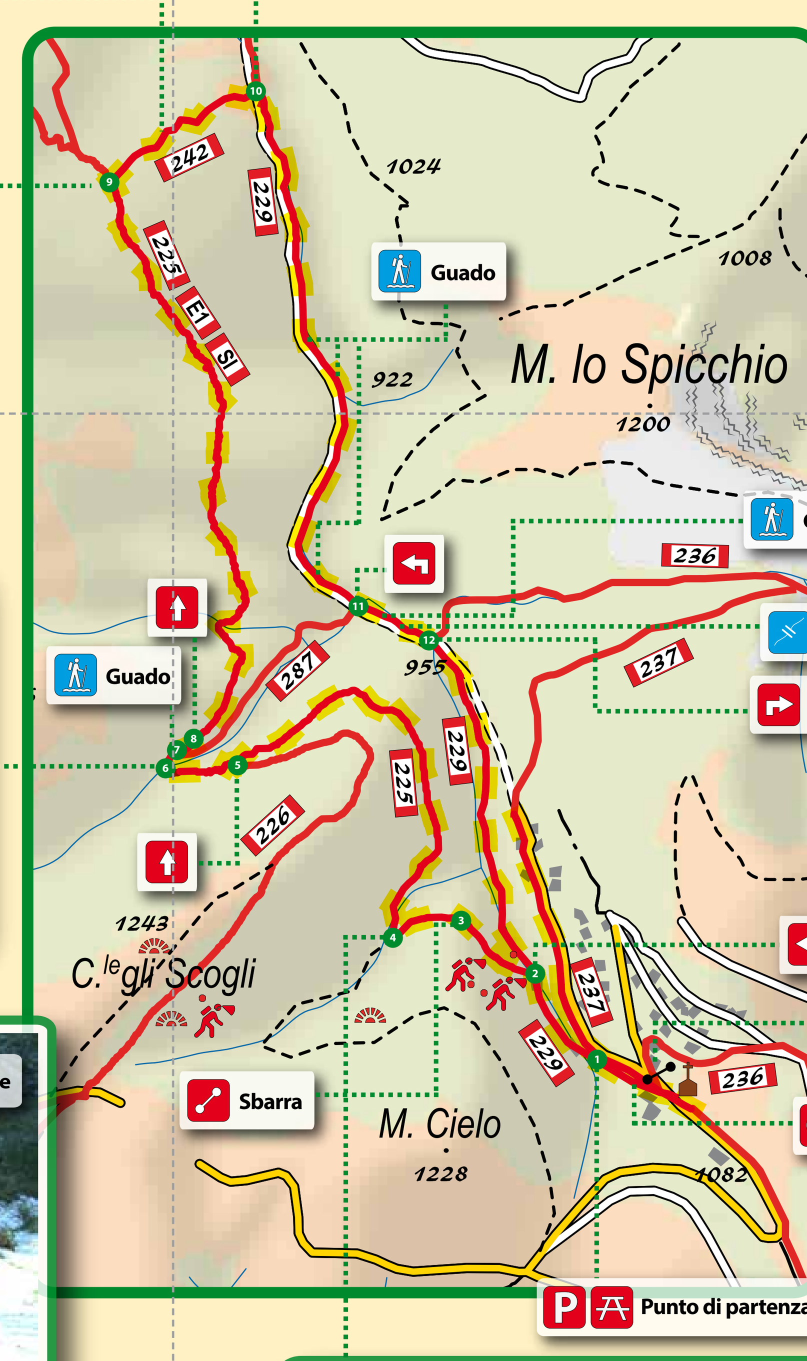
Start point
Parking - square of Pian del Monte.

From the parking area at an altitude of 1,190 meters, where there are also information panels, takes walk the driveway traced in the meadow to the north-east towards the mountain. Going uphill to the right as the road becomes a dirt track wide with average slope that is the space between some sections of forest to Beech. Follow the signs of official signs for the Park "Trail n. "Always going uphill on the left at 1300 meters there is a small wooden shelter used as a stopover for tourists and speleologists especially in the summer and continuing still rising after about 500 meters the cart track narrows at an altitude 1360 meters leaving place in a path which is the space within a forest in Beech with average slope and scenic stretches of the Val di Ranco very exposed made safe with a balustrade in steel cables, the rocky path ends at the entrance of the south of the Grotta of Monte Cucco at an altitude of 1,390 meters where a small artificial metal balcony offers a truly breathtaking 180 degree panorama of the surrounding valleys and on days with clear air the eye can see to the Adriatic Sea.
From the entrance of the cave the path continues to the left uphill through a small picturesque natural arch of rock climbing with a steep slope along a series of very tight bends until you reach a crossroads at an altitude of 1,456 meters where you turn left and follow the "Path n . "Bearing on the summit of the mountain to reach the summit at an altitude of 1,566 meters above sea level where the view opens on the valleys and mountains in the area. On days with clear air and best visibility I can get to see the mountain range to the south of the Sibillini Mountains and the Gran Sasso, while in the North of the mountains Catria, Nerone and Falterona. During the excursion, in addition to views it is not uncommon to see several species of birds of prey in flight such as the peregrine falcon, the buzzard, the kestrel and the Caw Corallino. Lawns summit have an abundance of flora species like the primrose Maggiore, the Genzianella, lily Martagon and among the rocks the Primula Auricola rare.
Leaving the summit goes back on the "Trail n. "Downhill to the first fork at 1456 meters where you turn left on the" Trail n. "That runs along the eastern side of the mountain that overlooks the area of the gorge of the Rio Freddo and Pian delle Grind where the small shelter. After about 400 meters you come to another junction at 1,420 meters where our route continues to the left, following the "Trail n. "But if you go down to the right to the entrance of the North Cave Monte Cucco at an altitude of 1372 meters. Without going to the cave you go left and after a hundred meters you arrive in a very dense forest of beech that will accompany us for about 300 meters before you get to a new junction at 1,418 meters where you go straight to the "Path n. "At this point, passing a short climb, opening a number of scenic spots of the river valley Chiascio and the villages of Costacciaro north and Sigillo to the south, the trail continues downhill until you reach the water source ice to an altitude of 1372 meters where if you are careful in the neighborhood between the rocks you can find fossils that confirm the complex geological history of the Umbria-Marche. At this point the path is quite exposed and continues always very scenic for about 1 km until you close the loop hiking at the point where there is a small refuge at 1300 meters where it intersects with the "Trail n. "And turn right downhill you will trace the track that will lead us to Pian del Monte.



Arco naturale nei pressi della Grotta





Le Faggete dell'Alta Valle del Rio Freddo

Difficoltà E - Tempo di percorrenza 2h30'

Come raggiungere il punto di partenza
Con la statale SS3 Flaminia si raggiunge il centro abitato di Sigillo. Al centro del paese, in corrispondenza con il Palazzo comunale lasciare la Flaminia seguendo le indicazioni per Val di Ranco – Monte Cucco. Uscendo da Sigillo la strada inizia a salire e si raggiungono i prati pascolo a circa 1000 metri di quota, in circa 10 minuti d'auto. Poco dopo aver superato le antenne-ripetitori in alto sulla destra, si prende al bivio, la strada che scende a destra seguendo le indicazioni per Monte Cucco "Da Tobia". In breve si arriva al parcheggio dell'albergo.

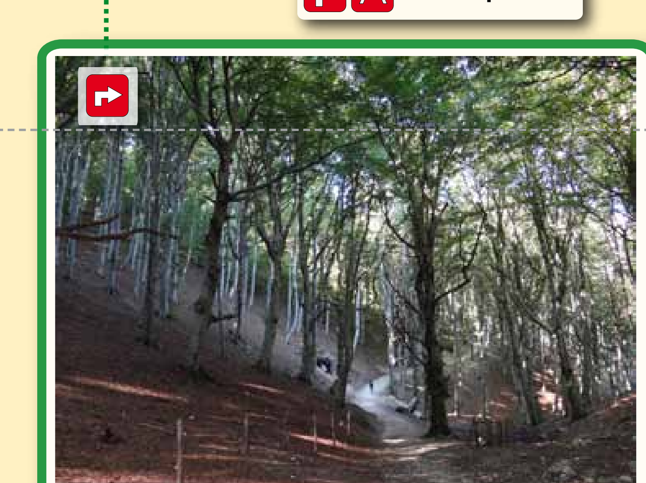
Punto di partenza
Parcheggio albergo ristorante "Da Tobia".

Dal parcheggio, (1) tenendo l'albergo sulla destra, si prende la strada asfaltata in leggera discesa che si addentra nel bosco di faggi. Si seguono le indicazioni dei cartelli ufficiali del Parco per "Sentiero n. 229", ed in breve la strada diventa inghiaiata. Si raggiunge un bivio in località Ranco Basso (km 0,270) (2) dove si prosegue a sinistra seguendo sempre le indicazioni per "Sentiero n. 225". Si procede in leggera salita fino ad un cancello (km 0,450) (3) che interdice il passaggio delle auto, si aggira il cancello e si prosegue in leggera discesa. Si raggiunge il fondo dell'impluvio (km 0,600) (4) dove sulla sinistra si raggiungerebbe un inghiottitoio, mentre il nostro percorso continua sulla destra scendendo fino ad attraversare il fondo della valle per risalire sul fianco opposto sulla evidente stradina. Dopo alcuni lievi saliscendi, al termine di un tratto in falsopiano in discesa, in località Pietra Sorda (km 1,500) si incontra sulla destra l'intersezione con il "Sentiero n. 226" (5) che sale a Colle gli Scogli, alla Grotta e alla Cima di Monte Cucco. Si ignora tale bivio e si prosegue sulla stradina scendendo fino alla radura che ospita la fonte dell'Acqua Fredda (km 1,700). (6) A mezza via tra la fonte e i tavolini dell'area di sosta attrezzata si attraversa (guadando nel caso ci fosse acqua) (7) il piccolo ruscello che corre parallelo alla fonte, proseguendo poi sulla destra su sentiero. Si raggiunge dopo poco un'altra intersezione con un sentiero che scende sulla destra (km 1,800) (8), e si prosegue dritto seguendo le indicazioni del Sentiero n. 225 per Pian delle Macinare, Voragine Boccanera e Passo Porraia. Si giunge nuovamente sul fondo di un impluvio (km 2,100) per risalire dalla parte opposta con una ripida ma breve salita. Il sentiero continua con alcuni lievi saliscendi fino a quando sulla sinistra si supera una pietraia con grossi massi di calcare ricoperti di muschio che preannuncia il bivio in località "La Fida" con il Sentiero n. 242 (km 3,100) (9), che si prende sulla destra abbandonando quindi il Sentiero n. 225. Il sentiero scende ripido e alla prima radura è bene voltarsi indietro ad ammirare l'imponente sagoma del Monte Cucco. In pochi minuti si arriva in fondo alla discesa fino al corso del Rio Freddo (km 3,500). (10) Qui prendendo verso sinistra si scenderebbe per circa 30 minuti per raggiungere l'omonima e nota forra. Si prosegue sulla destra in leggera salita costeggiando il corso d'acqua. Il sentiero attraversa il Rio Freddo (attenzione ai guadi all'inizio della primavera e nei periodi piovosi) per poi guadarlo di nuovo subito dopo e tornare sulla destra. Si attraverserà il torrente un altro paio di volte per poi salire alcuni metri sulla destra fino ai cartelli ufficiali (km 4,700) (11) e seguire verso sinistra il sentiero 3 per Val di Ranco e Valle di San Pietro. Pochi metri dopo c'è un altro semplice guado poi il sentiero sale costeggiando una piccola cascata (km 4,850). Si giunge poi alla "Croce dei Fossi" (km 4,900) ovvero il punto di congiunzione di due impluvi, dove al cartello si prende verso destra (attraversando di nuovo il letto del corso d'acqua) per Val di Ranco. (12) Il sentiero ora è in decisa salita tenendo il fondo della valletta sulla destra. Il tratto di ripida salita termina in coincidenza di un cancelletto in legno per il bestiame. Il sentiero, ora più agevole, prosegue in pianura e in alto sulla sinistra si intravedono delle villette. Si scende leggermente e in breve si torna al bivio di "Ranco Basso" (km 5,650) già incontrato all'andata e si prosegue dritti fino al punto di partenza.

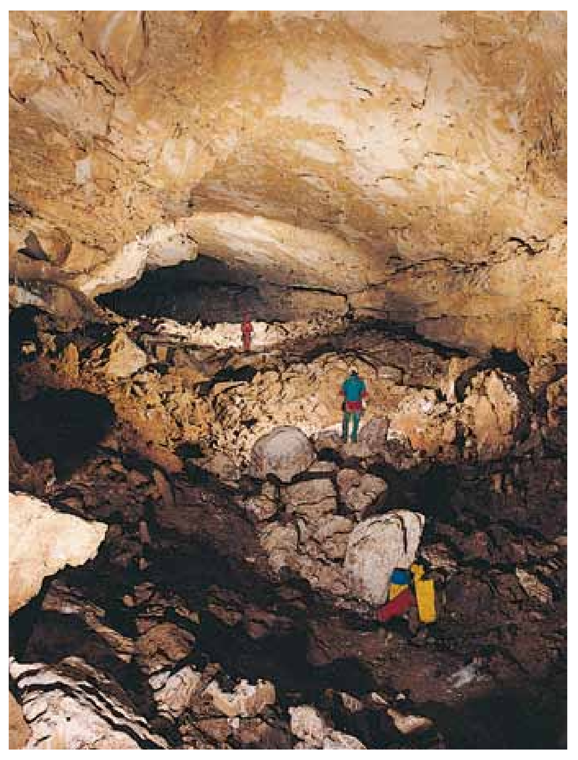
How to reach the starting point
With state SS3 Flaminia you will reach the town of Sigillo. At the center of the country, at the Town Hall to leave the Flaminia following the signs for Val di Ranco - Monte Cucco. Leaving Sigillol the road begins to climb and reach the grazing meadows at about 1000 meters above sea level, about 10 minutes drive away. Shortly after passing the antenna-repeaters in the top right corner, you take the junction, the road down to the right following signs for Monte Cucco "Da Tobia". In short you get to the car park.

Start point
Parking Hotel restaurant "Da Tobia"

From the parking lot, taking the hotel on the right, take the paved road on a slight downhill which goes into the beech forest. Follow the signs of official signs for the Park "Path 1 – Madre dei Faggi", and soon the road becomes gravel. You reach a fork in Ranco Basso (0,270 km) where you turn left following the signs for "Path 1". It goes slightly uphill to a gate (0,450 km) that inhibits the passage of cars, wanders the gate and goes slightly downhill. It reaches the bottom dell'impluvio (0,600 km) where a sign indicates that the left would reach a sinkhole, while our route continues to the right down until you cross the valley floor to go up on the opposite side of the street clear. After some slight ups and downs, after a stretch in slight slope descent in Stone Deaf (1,500 km) is found on the right the intersection with the "Path 2" that rises to the Colle gli scogli, the cave and the Top of Mt. Cucco. We ignore this junction and continue on the small road down to the clearing that houses the source Acqua Fredda (1,700 km). A halfway between the source and tables of the parking facilities, cross (wading in case there was water) the small stream that runs parallel to the source, then continuing to the right of the path. It is reached after just another intersection with a path down to the right (1,800 km), and continue straight following the signs of the Path 1 to Pian delle Macinare, Voragine Boccanera and Passo Porraia. It comes back to the bottom of a watershed (2,100 km) to go up the opposite side with a steep but short climb. The path continues with some slight ups and downs until the left is over the stones with large boulders of limestone covered with moss that heralds the junction at "La Fida" with the Path 17 (3,100 km), you take on the right then abandoning the Path 1. The steep path and the first clearing it is good to look back and admire the imposing silhouette of Mount Cucco. In a few minutes you get to the bottom of the descent to the course of the Rio Freddo (3,500 km). Here taking the left you would go down for about 30 minutes to reach the same name and famous gorge. Continue on the right uphill along the waterway. The trail crosses the Rio Freddo (beware fords early spring and in rainy periods) and then ford it again soon after and get back on the right (4,150 km). It will cross the river a couple of times and then climb a few meters on the right until you see signs officers (4,700 km) to the left and follow the path for 3 Val di Ranco and Valley of San Pietro. After a few meters there is another simple ford then the trail goes along a small waterfall (4,850 km). We then come to the "Croce dei Fossi" (4,900 km) or the junction point of two watersheds, where the cartel takes to the right (again crossing the bed of the river) to Val di Ranco. Now the path is steep climb holding the bottom of the valley on the right. The stretch of steep slope ending in coincidence of a wooden gate for livestock. The trail, now easier, continues in the plains and in the top left corner one can see the houses. Descend slightly and soon returns to the crossroads of "Ranco Basso" (5,650 km) have already met in the first leg and go straight to the point of departure.



La madre dei faggi



La grotta di Monte Cucco

Le Grotte di Monte Cucco, denominate nel 1951 dalla sede centrale del CAI "Grotte G.B. Miliani del Monte Cucco", costituiscono uno dei sistemi ipogei più importanti d'Italia con più di 30 km di gallerie e pozzi ad una profondità di oltre 900 metri.
Dal 2009 la grotta è stata resa accessibile ai turisti tramite una serie di percorsi che prevedono tempi di percorrenza e livelli di difficoltà diversi. Il percorso più completo, denominato Percorso Traversata inizia da Pian di Monte a 1197 metri s.l.m., dove si trova il presidio delle guide e, dopo una breve camminata tra prati e bosco, si raggiunge l'Ingresso Est della Grotta a 1.390 metri s.l.m. L'ingresso in Grotta avviene attraverso un pozzo di 27 metri di profondità, attrezzato con una scala metallica. Il percorso interno su terra, scale e passerelle in acciaio permette di raggiungere le bellissime sale poste in rapida successione: la Cattedrale, la Sala Margherita, la Sala del Becco, la Sala delle Fontane, fino ad arrivare al Passaggio Segreto, molto suggestivo, e alla Sala Terminale. L'uscita si affaccia sul versante nord della montagna da una terrazza naturale da cui si può godere il meraviglioso panorama dell'Appennino. L'escursione si conclude con la discesa a Pian delle Macinare.
La valorizzazione della grotta, a differenza di quanto normalmente accade, è stata effettuata utilizzando accorgimenti per ridurre l'impatto ambientale e prevedendo, nella fase iniziale di apertura sperimentale, un programma di monitoraggio dei parametri chimoco-fisici funzionale a garantire la conservazione di questo fragile ecosistema ipogeo. In particolare il percorso avviene su un itinerario stabilito su fondo naturale che nelle situazioni più delicate passa su pedane sollevate da terra. L'illuminazione con luci fredde è temporizzata a settori per evitare il disturbo alle colonie di Chirotteri che vivono in grotta e le diffuse alterazioni ambientali causate da una luce diffusa. I visitatori vengono dotati di casco con singole torce elettriche, che hanno limitato al massimo le opere di illuminazione artificiale. Accorgimenti che hanno fatto sì che la gestione delle Grotte di Monte Cucco possa essere indicata come modello di valorizzazione sostenibile.

The cave of Mt. Cucco: *the Caves of Mt. Cucco, defined as "Grotte G.B. Miliani del Monte Cucco" by the CAI headquarters in 1951, are one of the most important underground complexes in Italy, with more than 30 km of caves and wells, with depths of up to 900 metres.*
Since 2009, the caves can be accessed through a series of routes with different lengths and levels of difficulty. The longest route, named Percorso Traversata, starts from Pian di Monte at 1197 m.a.s.l., where the tour guides are. After a short walk through meadows and forest, you will reach the Eastern Entrance of the cave, at 1390 m.a.s.l. The cave is accessible through a 27 metres well, equipped with a metal ladder. The internal path on ground, stairs and steel walkways allows you to reach the beautiful rooms, one after the other: Cattedrale, Sala Margherita, Sala del Becco, Sala delle Fontane, until reaching the impressive Passaggio Segreto (Secret Passage) and Sala Terminale. The exit faces the northern side of the mountain: here, from a natural terrace, you can enjoy a magnificent view of the Apennines. The excursion ends with the descent to Pian delle Macinare.
The development of the cave, unlike other areas, has carefully adopted measures to reduce the environmental impact: for instance, during the initial opening phase, a monitoring program has been checking the physical and chemical parameters, in order to guarantee the conservation of the fragile underground ecosystem. In particular, the path follows a fixed track on natural ground and, in the most delicate areas, on raised walkways. The cold-light system is regulated with a timer, to avoid disturbing the colonies of bats that live in the cave, and the larger environmental alterations caused by a diffused light. Also, each visitor is given a helmet with a single electric torch, so as to limit the use artificial lighting as much as possible. Because of these measures the management of the Mt. Cucco caves has been indicated as environmentally sustainable.

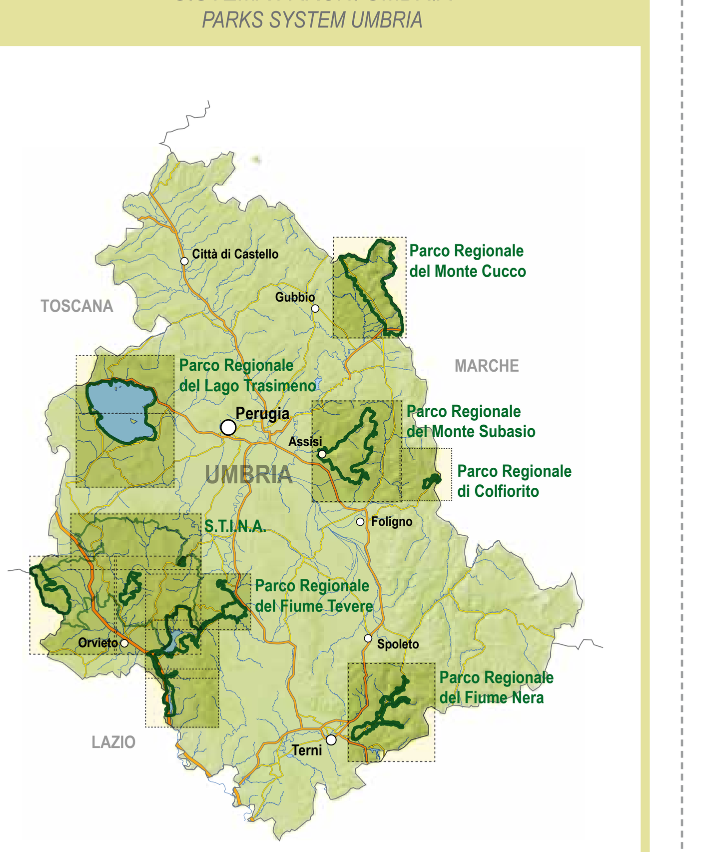
Il punto di partenza, coincidente con il "Decollo Sud"

Le faggete

Grazie al particolare regime pluviometrico dei versanti nord-orientali del massiccio, all'isolamento dei luoghi e agli antichi regolamenti di tutela del bosco messi in opera dai monaci e, più recentemente dalle comunità locali, le faggete del Monte Cucco rappresentano un'area boschiva tra le più estese e meglio conservate dell'Appennino Umbro-Marchigiano. Faggi, che raggiungono altezze di 30-40 metri, si concentrano in diverse zone del Parco. Nel grande bosco secolare di Val di Ranco, chiamato la Madre dei Faggi, c'è il Faggio più grande del Parco che ha una circonferenza di 5,75 metri.
Nelle località ricomprese all'interno del Parco, l'importanza attribuita a questi giganti della natura è testimoniata anche da alcune celebrazioni come quelle che hanno luogo a Isola Fossara, durante l'ultima domenica di maggio con una festa completamente dedicata al Faggio. Rimanendo sulla porzione del Monte Catria all'interno del Parco, c'è un'altra faggeta secolare molto importante tra la Costa Grande del monte e il Pian d'Ortica, la cui antica origine è documentata da uno scritto medievale dell'abbazia di Fonte Avellana.
Al di sotto di una certa quota, o di taluni versanti più secchi ed assolati, il faggio si consocia ad altre specie arboree, quali il cerro (Quercus cerris), il carpino nero (Ostrya carpinifolia), ed il frassino maggiore (Fraxinus excelsior) e allora la sua presenza si fa puntiforme, "a macchia di leopardo". Le sue formazioni divengono in tal modo rilevabili soprattutto in autunno, quando le chiome cominciano a rosseggiare
Questo esteso patrimonio boschivo, sottratto al disboscamento praticato in Appennino a partire dall'età romana, è arrivato sino a noi e ha trovato la sua definitiva conservazione anche grazie all'istituzione del Parco.

The beech forest: *thanks to the particular rainfall regime of the north-eastern side of this massif, to the isolation of certain areas, and to the ancient regulations about forest safeguard (applied by monks first, and local communities later), the beech forests of Mt. Cucco are one of the largest and best-preserved woodland of the Central Apennines. The beech trees, which can reach a height up to 40 metres, can be found in different parts of the Park. In the large centuries-old forest of Val di Ranco, called Madre dei Faggi, you can find the largest beech in the Park, with a circumference of 5.75m.*
Historically, people living in the area have attributed a certain importance to those natural giants, that still lives on thanks to popular celebrations, such as the one taking place in Isola Fossara on the last Sunday of May, when people have a public celebration for the beech. On the section of Mt. Catria inside the Park, another important ancient beech forest is located between the Costa Grande of Mt. Catria, and Pian d'Ortica; its origin was documented in a medieval text, written in the abbey of Fonte Avellana.
Below a certain altitude, or in sunnier and drier areas, the beech is found together with other tree species, such as the turkey oak (Quercus cerris), the hop hornbeam (Ostrya carpinifolia), or the European ash (Fraxinus excelsior) therefore its presence becomes uneven. Beech trees are visible especially in autumn, when its leaves start becoming red.
Such large forest heritage, which has avoided the deforestation process carried out in the Appenines since the Roman age, has found its conservation also thanks to the establishment of the Park.

SISTEMA PARCHI UMBRIA
PARKS SYSTEM UMBRIA



NOTA INTRODUTTIVA ALLA SENTIERISTICA

Il Parco del Monte Cucco è una delle zone umbre dove la sentieristica è più diffusa e meglio manutenuta: il Parco e le zone limitrofe assommano ormai più di 100 km di sentieri segnalati al piano di calpestio che, variamente connessi tra loro, consentono innumerevoli possibilità di visita. D'inverno la zona è caratterizzata da venti forti, abbondanti nevicate, e non mancano bufere di neve con temperature molto inferiori allo O°. In tale stagione a volte la zona è spesso percorribile con sci o racchette da neve e la pratica dell'escursionismo richiede esperienza, abbigliamento ed attrezzatura adeguate e capacità di orientamento anche strumentale. Anche nelle altre stagioni, comunque, la natura aspra di questo paesaggio e i fitti boschi che ricoprono le pendici consigliano comunque calzature e abbigliamento da montagna e dovrebbero indurre gli escursionisti meno esperti a non abbandonare i sentieri segnati. 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.

INTRODUCTORY NOTE TO TRAILS

The Monte Cucco Park is one of the Umbrian areas where trails are most widespread and best kept: the Park and the neighbouring zones by now consist of more than 100 km of trails marked at the walking floor which, variously interconnected, allow countless sightseeing possibilities. During the winter the area is characterized by strong winds, heavy snowfalls and snowstorms with temperatures far below 0° C. In that season the area can often be crossed in snow shoes or skiing cross-country and hiking requires experience, adequate wear and equipment and the capacity for orientation, also instrumental. Also in the other seasons, however, the harsh nature of this landscape and the thick woods covering the declivity still advice mountain wear and footwear and should induce the least experienced excursionists not to leave the charted trails.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*
225	Val di Ranco-Pian delle Macinare	4,00
226	Acqua Fredda-Pian delle Macinare	6,10
227	Pian delle Macinare-Valrachena alta	1,60
228	Grotta di M. Cucco nord	0,25
229	Casa il Sasso-Val di Ranco	6,70
230	Pian delle Macinare-Casa il Sasso	5,30
231	Casa il Sasso-Capanna dei Rancanesi	6,50
231b	Variante n. 231	1,10
232	Pian di Rolla-Fonte Avellana	13,80
233	Pian di Rolla-Serra Piana	4,90
234	Fonte Acqua Passera-M. Le Gronde	2,50
235	Fossato di Vico-Val di Ranco.	13,80
236	Valle di S. Pietro-Val di Ranco	3,40
237	Val di Ranco-Valle di S. Pietro	1,40
238	Spaccatura delle Lecce	2,20
239	Cima di M. Cucco	1,30
240	Pian di Monte-Val Rachena alta	1,50
241	Bocca Nera	0,40
242	Fida	0,40
275	Passo Porraia-Rio Freddo	0,50
276	Collegamento n. 229-Inizio Forra di Rio Freddo	0,50
277	Pantanella-M. Le Gronde.	0,90
278	Caprile-La Fravolosa	5,20
279	Pian di Rolla-Valle delle Prigioni	1,80
280	Gengone-Sasso Pecoraro	2,80
281	Busco-Valico di Fabriano	3,30
282	Grotta Ferrata.	0,50
283	Pian di Spilli-Pian di Rolla	2,40
284	Valdorbia-Rif. Boccatore	3,70
285	Gola del Corno-Isola Fossara	1,80
286	Purello-M. della Rocca	4,70
287	Rio Freddo-Acqua Fredda	0,50
288	Grotta di S. Agnese	0,40
289	Rif. Boccatore-Piano S. Angelo	3,20
290	Sigillo-Le Cese	4,10
291	Sasso Baldo-Sigillo	3,60
292	Pian di Monte-Scirca	3,30
293	Gengone-Sasso Pecoraro	5,60
294	Villa Col De Canali-Sella Poggio Foce	2,00
295	Costa San Savino-Sella Pian di Spilli	2,50
296	Pascelupo-Valle delle Prigioni	0,90
297	Giro Prati di Nocria	5,40
298	Giro M. Calvario	6,10
299	Costa del Corno-Corno del Catria	2,10

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