

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 ai sensi: 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 giallo 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 permettere la permanenza 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 these 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 search on the AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino"

Anello di Melezzole

Difficoltà E - Tempo di percorrenza 4.30 h

Come raggiungere il punto di partenza - Parcheggio ufficio postale di Melezzole
Da Perugia sulla E45 in direzione Sud uscite a Todi-Ovieto e dirigete verso Ovieto sulla SS448, dopo circa 15 minuti a sinistra si trova il bivio per Acquafreddo, Collungro, Melezzole.

Da Terni sulla E45 in direzione Nord uscite a Montecassali-Aviliano Umbro, proseguite sulla SP 37 per Montecassali, Aviliano Umbro e Melezzole.

Arrivati al piccolo borgo medievale di Melezzole (TR), si parcheggia al fianco all'ufficio postale.

Descrizione percorso
Si consiglia, prima di partire per l'escursione, di effettuare una visita al borgo medievale di Melezzole, caratteristico per la struttura circolare concentrica.

Dal parcheggio delle poste [1] inizia l'escursione scendendo sulla strada asfaltata SP37, prendendo a sinistra in direzione Aviliano Umbro (km 0,150) [2] e dopo avere percorso un breve tratto, al quilibrio si prende verso destra (km 0,610) [3] inizio del sentiero n. 710 [tabella 710/14]. Si imbuca in salita la carraicella che subito svolta a sinistra procedendo con pendenza dolce in mezzo a un bosco di castagni.

Si incontra un primo bivio dove bisogna proseguire svoltando a sinistra (km 1,080) [4] e dopo poco ad un secondo bivio (km 1,300) [5] che va preso a destra, superando la sbarra e il cartello di strada pinella, (segnalatica verticale per "Posta del Prete e Pianici Grande"). Sulla carraibla in salita, alla successiva intersezione (km 1,950) [6] bisogna svoltare a sinistra e proseguire nel bosco: dopo una serie di tornanti si giunge alla Posta del Prete, dove la strada carraibla termina in un piccolo stargo (km 2,850) [7].

Comandando ancora in salita, su un tracciato pietroso, la pendenza aumenta notevolmente e il sentiero si inoltra tra iacchi e conifere, facendosi a tratti poco percorribile e oltrepassando rocce di notevole dimensione. Cercate di scorgere i segni di venircio azzurra, non non riuscite ad individuarli, stando attenti a proseguire sempre in salita, giungrete necessariamente alla sommità del Monte Croce di Serra (944mt), dove è posta una croce di legno(n. 4280) [8]. L'itinerario continua verso nord, sempre tra roccie e bosco in direzione di M. Melezzole percorrendo il crinale tra le due cime: da qui si scorge a Nord sul lago di Corbara, a Sud-Ovest il Lago di Aviano, Montecchio, Guardea e in lontananza emerge la città di Orvieto.

Termina quindi la salita alla vetta del Monte Melezzole (994 mt), (km 5,000) [9]: da qui si ammira il Monte Baccellone e il lago di Corbara verso Nord. Ora forte discesa si percorre la carraicella che porta ai plettoni fino a raggiungere la zona del Sasso del Pucchio dove si abbandona la strada carraibla (km 5,430) [10] per immettersi sul sentiero che si inoltra in una folla pineta fino a raggiungere la strada carraibla inghiaita che va presa verso destra (km 6,280) [11]. Da questo punto l'itinerario scende tutto su strada carraibla in lieve pendenza per circa 3 Km. In quando si incontra un primo bivio dove proseguire a destra (km 7,600) [12] dopo poco al successivo bivio si prende a sinistra (km 7,800) [13]. Si supera quindi il piccolo cimitero delle poste e successivamente si scorge Melezzole, il punto di partenza dell'anello.

Come raggiungere il punto di partenza

Da Perugia sulla E45 in direzione Sud uscite a Todi-Ovieto e dirigete verso Ovieto sulla SS448, dopo circa 15 minuti a sinistra si trova il bivio per Acquafreddo, Collungro, Melezzole.

Da Terni sulla E45 in direzione Nord uscite a Montecassali-Aviliano Umbro, proseguite sulla SP 37 per Montecassali, Aviliano Umbro e Melezzole.

Arrivati al piccolo borgo medievale di Melezzole (TR), si parcheggia al fianco all'ufficio postale.

Descrizione percorso
Si consiglia, prima di partire per l'escursione, di effettuare una visita al borgo medievale di Melezzole, caratteristico per la struttura circolare concentrica.

Dal parcheggio delle poste [1] inizia l'escursione scendendo sulla strada asfaltata SP37, prendendo a sinistra in direzione Aviliano Umbro (km 0,150) [2] e dopo avere percorso un breve tratto, al quilibrio si prende verso destra (km 0,610) [3] inizio del sentiero n. 710 [tabella 710/14]. Si imbuca in salita la carraicella che subito svolta a sinistra procedendo con pendenza dolce in mezzo a un bosco di castagni.

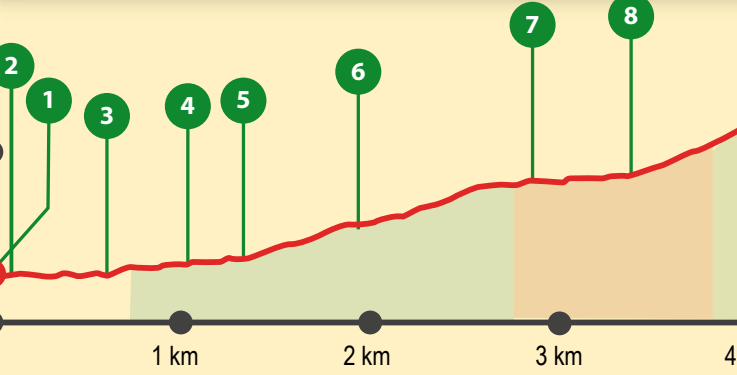
Si incontra un primo bivio dove bisogna proseguire svoltando a sinistra (km 1,080) [4] e dopo poco ad un secondo bivio (km 1,300) [5] che va preso a destra, superando la sbarra e il cartello di strada pinella, (segnalatica verticale per "Posta del Prete e Pianici Grande"). Sulla carraibla in salita, alla successiva intersezione (km 1,950) [6] bisogna svoltare a sinistra e proseguire nel bosco: dopo una serie di tornanti si giunge alla Posta del Prete, dove la strada carraibla termina in un piccolo stargo (km 1,910) [7].

In questo punto si inconra il sentiero dell'anello di Montecchio e si aprono panorami suggestivi sul borgo di Melezzole e le valli circostanti. Si prende sulla destra il sentiero in salita (indicazioni n. 705/710), poco percorribile tra le rocce, si prosegue un prato a pascolo, sempre in salita, verso Nord in direzione Monte Croce di Serra e dopo alcune centinaia di metri su un fondo non proprio agevole, con rocce che emergono da prato, si raggiunge un luogo della natura in cui è possibile sommare a Nord la cima del monte Croce di Serra, a Sud-Ovest il Lago di Aviano, i piccoli centri abitati di Guardea e Aviano (km 3,300) [8].

Comandando ancora in salita, su un tracciato pietroso, la pendenza aumenta notevolmente e il sentiero si inoltra tra iacchi e conifere, facendosi a tratti poco percorribile e oltrepassando rocce di notevole dimensione. Cercate di scorgere i segni di venircio azzurro, non non riuscite ad individuarli, stando attenti a proseguire sempre in salita, giungrete necessariamente alla sommità del Monte Croce di Serra (944mt), dove è posta una croce di legno(n. 4280) [9]. L'itinerario continua verso nord, sempre tra roccie e bosco in direzione di M. Melezzole percorrendo il crinale tra le due cime: da qui si scorge a Nord sul lago di Corbara, a Sud-Ovest il Lago di Aviano, Montecchio, Guardea e in lontananza emerge la città di Orvieto.

Termina quindi la salita alla vetta del Monte Melezzole (994 mt), (km 5,050) [10]: da qui si ammira il Monte Baccellone e il lago di Corbara verso Nord. Ora forte discesa si percorre la carraicella che porta ai plettoni fino a raggiungere la zona del Sasso del Pucchio dove si abbandona la strada carraibla (km 5,430) [11] per immettersi sul sentiero che si inoltra in una folla pineta fino a raggiungere la strada carraibla inghiaita che va presa verso destra (km 6,280) [12]. Da questo punto l'itinerario scende tutto su strada carraibla in lieve pendenza per circa 3 Km. In quando si incontra un primo bivio dove proseguire a destra (km 7,600) [13] dopo poco al successivo bivio si prende a sinistra (km 7,800) [14]. Si supera quindi il piccolo cimitero delle poste e successivamente si scorge Melezzole, il punto di partenza dell'anello.

Corbara Lake: The lake of Corbara is the second largest lake after Trasimeno, and is 30 to 40 meters deep. Like the lake of Aviano, it is an artificial basin, formed between 1959 and 1962 due to a 642-meters long dam built on the Tevere. According to the experts, it is one of the best spots for nonseasonal carp fishing in Central Italy. It is also a good place for those who love rowing: you can start on the south side, from the small peninsula near the dam, past the Salivano creek, then rowing towards the centre of the lake heading left, inside a deep inlet, called Fosso del Campione. Rowing along the side heading north, at the first bend you can see the hamlet of Tignano on the left; then, just before the church of Santa Romana, you can get to the rock stratification of the Forello gorges, and Grotta Bella (literally Beautiful Cave). You will then be able to spot cliffs, precipices and rock columns until the Piana caves, from where you can see Todi.



Parco Regionale del Fiume Tevere Tevere River Regional Park

Il Parco

Si sviluppa per circa 50 km seguendo il corso del Fiume Tevere a partire dall'abitato di Montemolino, a Nord di Todi, fino a raggiungere il Lago di Alviano, cuore naturalistico dell'area.

I rilievi che disegnano il corso del Tevere tra Todi e le Gole del Forello, sono costituiti prevalentemente da marne e arenarie, mentre giungendo alle Gole si fanno calcarei e diventano sede di fenomeni carsici a volte spettacolari, come doline, vori-ragini e grotte. Storicamente è evidente l'importante ruolo svolto dal Tevere per gli insediamenti prima degli Umbri e degli Etruschi e più tardi dei Romani. Di questo armonioso e ininterrotto processo storico il territorio conserva innumerevoli testimonianze archeologiche e monumentali, antichi centri e piccoli borghi medievali che gravitano attorno al fiume.

The Park: The park extends over 50k along the course of river Tevere, starting from the town of Montemolino, north of Todi, until the lake Alviano, the heart of the area. The hills along the river course between Todi and the Forello Gorges are mainly marlstone and sandstone formations, turning to limestone towards the gorges area; here, they gave life to spectacular karstic phenomena, such as dolines, chasms, and caves. Historically, the river Tevere played a fundamental role in the settlement of Umbrian, Etruscan, and Roman populations. In this land, there is plenty of evidence of this harmonic and long-lasting historical period, such as significant archaeological and monumental heritage, but also ancient towns and small hamlets built along the river.

Flora

La vegetazione arborea lungo le sponde del Tevere e in tutte le zone periodicamente sommerse, è caratterizzata da una forte presenza di salice bianco, insieme a pioppi e ad altre specie ripariali. Lungo le sponde del Lago di Alviano oltre a interessanti rag-

gruppamenti di ontano nero, è presente la vegetazione tipica degli ambienti palustri, con annuncia, prati umidi e ninfee. I terreni pianeggianti a ridosso del corso del Tevere sono occupati da vigneti eccellenti, alternati a boschi di rovere/la e cerro. I versanti calcarei delle Gole del Forello sono prevalentemente coperti da macchia mediterranea.

Plants: The vegetation along the river banks, and in all areas that are seasonally submerged, is characterised by the strong presence of white willows, poplars and other riparian species. Along the Alviano lake shore there are some interesting groups of black alder, together with the typical swamp vegetation, such as reeds, wetland meadows, and water-lilies. The flat land along the river is cultivated with excellent vineyards, interspersed with Downey and turkey oak woods. The limestone slopes of the Forello gorges are mainly covered in mediterranean scrubland.

Fauna

Sui rilievi a ridosso del corso del fiume sono ampiamente presenti cinghiali, daini e caprioli. Lungo le sponde del Lago di Corbara e di Alviano nidificano numerose specie di uccelli, tra i quali si segnalano la Folaga, il Martin pescatore, il Falco pellegrino, l'Aione cinerino e la Poiana. Il lago di Alviano è un importante punto di stazionamento dell'avifauna migratrice.

Animals: The slopes along the river are home to many wild boards, roe deer and fallow deer. Along the Corbara lake shores there are many bird species that nest there, such as coots, kingfishers, peregrine falcons, grey herons and buzzards. The Alviano lake is an important resting spot for migratory birds.

Punti d'interesse

Gole del Forello: situate tra Todi e Orvieto rappresentano un luogo spettacolare,

impervio e scarsamente antropizzato, con pareti calcaree a tratti a strapiombo sul fiume. Vi si trovano importanti complessi ipogei generatisi grazie all'azione dell'acqua piovana sulle rocce.

Oasi di Alviano: l'Oasi è stata istituita nel 1978 ed è strettamente connessa con la storia del Lago di Alviano, bacino artificiale venutosi a creare dopo lo sbarramento del Tevere nel 1963 ad opera dell'ENEL. In pochi anni lo specchio d'acqua è diventato il centro vitale di un ricco ecosistema, oggi fondamentale per numerose specie di pesci e uccelli. Situato lungo una delle più importanti rotte migratorie, è naturalmente divenuto una stazione di sosta. A partire dal mese di ottobre oltre 12.000 esemplari di uccelli, appartenenti a centinaia di specie diverse, sostano o svernano nell'Oasi, un ampio bacino di oltre 900 ettari, di cui 500 a palude e lago e 400 a bosco igrofilo con pioppi, salici, ontani neri e olmi. Col tempo il lago artificiale ha modificato la sua geografia dando origine a una sorta di piccolo delta.

Le grotte della Piana: si aprono con 5 accessi nella zona delle Gole del Forello, 150 metri sopra il corso attuale del fiume Tevere. Questa complessa cavità naturale, di origine tettonica, si sviluppa nella parte superiore di un esteso banco di travertino su un percorso di oltre 2500 metri ed una profondità massima di 25 metri. Al suo interno si dirama un esteso reticolo di cunicoli e gallerie sempre riccamente concrezionati con formazioni bizzarre e spettacolari ed interessanti depositi di rocce evaporitiche. La relativa semplicità d'accesso della grotta, la sua spettacolarità ed il riparo naturale che essa offriva in un contesto naturalmente fortificato dagli alti contraforti rocciosi che precipitano verso il fiume Tevere, hanno favorito una nutrita frequentazione dell'intera area fin dalla più remota antichità. Sono infatti stati rinvenuti numerosi siti preistorici nell'area, che vanno dal neolitico antico all'età del bronzo, tra cui le note "cinte di Tittignano".

La Fornace, Area archeologica di Scoppieto (Bascchi): scavo archeologico sui resti di una fabbrica di ceramica romana di grandissima importanza: ceramica da mensa, finissima, con il sigillo dei ceramisti, i fratelli Lucius Zosimus e Publius Avilius Zosimus, che lavorarono dal 14 al 75 D.C. I materiali rinvenuti sono esposti nell' Antiquarium comunale di Bascchi. E' possibile la visita degli scavi in abbinamento all'Antiquarium.

Porto Romano di Pagliano (Orvieto): resti di un antico porto fluviale, è una delle testimonianze archeologiche più significative di epoca romana della media valle del Tevere. Nasce sulla confluenza col fiume Paglia, e con i suoi quasi 8000 mq di superficie testimonia l'antica potenzialità produttiva ed economica

di quest'area.

Alviano: Il borgo è dominato dall'imponente castello rinascimentale; al suo interno sono ospitati la Mostra Multimediale sui Capitani di Ventura e il Museo della Civiltà Contadina. Il borgo ospita il Centro di Documentazione Oasi di Alviano e la Mostra Permanente Avifauna di Alviano.

Bascchi: il centro storico del suggestivo borgo medievale è detto "I Buchi" per le dimensioni illipuziane di vicoli, case, porte e finestre, abbarbicate sulla cima d'un poggio. A 2 km dal borgo, s'incontra il convento di Sant'Angelo di Pantanelli, fondato da san Francesco nel 1216 e reso celebre da Jacopone da Todi, che qui compose le sue celebri Laudi.

Guardea: Antichissimo borgo abitato già in tempi paleolitici, come testimoniano i resti di una megaolitica (in l'Or. Fossi). Sulla cima del colle soprastante, in un punto tra i più panoramici, sorge l'Antica Guardee, l'originario cascio abbandonato nel Seicento, mentre sulla sommità di un altro poggio si erge il castello dell'XI sec.

Montecchio: Tipico borgo medievale di suggestiva atmosfera e dalla storia millenaria. In località Fosso San Lorenzo si apre una necropoli umbro-etrusca di eccezionale interesse (VII-IV sec. a.C.) con circa 3000 tombe scavate nella roccia; tutti i reperti e i corredi funerari sono conservati nell'Antiquarium della pittoresca frazione di Tenaglie, dominata dal seicentesco Palazzo degli Anacajani.

Monte Castello di Vibio: Antico castrum racchiuso da mura, oltre ad offrire un panorama unico sulle dolci colline umbre, riserva ai visitatori un vero gioiello: il Teatro della Concordia il più piccolo del mondo, fedele riproduzione in miniatura dei grandi teatri italiani ed europei. Costruito nel 1808, conta 99 posti ed è una vera e propria opera d'arte, unica, nel suo genere.

Points of Interest:

Gole del Forello: The Forello Gorges, located between Todi and Orvieto, are a spectacular spot, rather inaccessible and characterised by little human intervention, with limestone walls towering over the river. Here you can find interesting underground complexes, due to the rainfall erosion on the rocks.

Oasi di Alviano: The WWF Protected area (Oasi) of Alviano was established in 1978, and it's strictly connected to the history of the lake, an artificial basin which formed after the damming of the river Tevere in 1963 by the national provider of electric power (ENEL). In few years, the lake has become a vital spot of a rich ecosystem, which is now an invaluable home for a number of different fish and bird species. Located along one of the main migratory routes, it has naturally become a resting spot for

birds. From the month of October, more than 12,000 birds, belonging to hundreds of bird species, come to the Oasi to rest or winter. The area is a wide basin of over 900ha, 500 of which are covered in swamps, and 400 in hydrophilic woods of poplars, willows, black alders and halm oaks.

Over time, the artificial lake has been changing shape, creating a sort of small delta. **Grotte della Piana:** The Piana caves are located near Forello, with 5 entrances, about 150m after the modern course of river Tevere. This intricate natural cave, of tectonic origin, has developed on the upper part of a wide travertine block, over 2500m in length, with a maximum depth of 25m. On the inside, there is a wide network of tunnels, richly covered in bizarre and surprising concretions, and interesting deposits of evaporitic rocks.

The relatively simple access to the cave, its impressive look and the natural shelter that it offers - in a land that was naturally fortified by tall rocky buttresses towering over the river - have favoured human settlements since ancient times. In fact, evidence of pre-historical settlements have been found, dating back from the early Neolithic to the Bronze age, such as the famous "cinte" in Tittignano.

La Fornace, Archaeological Area in Scoppieto (Bascchi): Archaeological site on the ruins of a ceramic factory of great relevance, with remains of fine ceramic kitchenware signed with the artisan's seal: the brothers Lucius Zosimus and Publius Avilius Zosimus, who worked there from 14 to 75 AD. The findings are exhibited in the Antiquarium of Bascchi. It is possible to buy a multiple ticket to visit both the site and the Antiquarium.

Porto Romano di Pagliano (Orvieto): Ruins of an ancient river dock, it's one of the most significant archaeological finds of the Roman period in the central Tevere valley. The dock is located at the confluence with river Paglia, and it's almost 8000 square metres prove the importance of this area in ancient times, both productively and economically speaking.

Alviano: The hamlet is characterised by its impressive castle, dating back to the Re-naissance; the castle hosts a multimedia exhibition on the Capitani di Ventura, and the Museum of Rural civilisation. In the hamlet there are the Oasi di Alviano Documentation Centre, and the permanent exhibition of animal and bird species of Alviano.

Bascchi: The centre of this evocative medieval hamlet is called Buchi (burrows), for the illipitium dimension of its alleys, houses, doors and windows, perched on top of a hill. 2 km away from Bascchi, there is the convent of Sant'Angelo di Pantanelli, founded by S.Francis in 1216, became popular when Jacopone da Todi wrote his famous Laudi here.

NOTA INTRODUTTIVA ALLA SENTIERISTICA

Il territorio rappresentato in cartografia, comprendente il Parco Fluviale del Tevere, presenta rilievi di modesta entità, ricoperti da ampie aree coltivate o da boschi e caratterizzati da pendii dolci, fatta salva l'area delle Gole del Forello, più aspra e rocciosa. Gli itinerari proposti sul retro di questa pubblicazione sono per lo più fisicamente poco o mediamente impegnativi, ma nelle zone più boschive, la scarsità di segnalazione al piano di calpestio richiede una certa dose di attenzione ed esperienza nell'orientamento. Questi percorsi conducono alla visita di alcune delle più importanti emergenze ambientali, storiche, archeologiche e speleologiche della zona, offrendo al contempo interessanti scorci paesaggistici. Nelle schede degli itinerari escursionistici consigliati sono riportati i gradi di difficoltà dei percorsi, indicati con le sigle T (touristic), E (escursionist), EE (per escursionisti esperti), EEA (per escursionisti esperti ed attrezzati).

La rete sentieristica riportata sulle carte escursionistiche dei Parchi regionali umbri è stata dedicata a seguito di verifiche e rilievi al campo effettuati dall'anno 2012 all'anno 2016 dalle sezioni del Club Alpino Italiano Gruppo Regionale Umbria.

INTRODUCTORY NOTE TO TRAILS

The territory surrounding the Tevere River Park presents reliefs of modest extent, covered by vast cultivated areas or woods and characterised by soft slopes, except the aria of the Forello Gorge which is harsher and rockier. The proposed itineraries are for the most part little or moderately physical challenges, but in the more wooded zones, the scarcity of trail signs on the walking plan requires some attention and experience in orientation. These trails allow you to the visit of some of the most important environmental, historical, archaeological and speleological points of interest in the area, at the same time offering interesting landscape views.

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.

CONSIGLI PER LE ESCURSIONI

- Pianificate con attenzione il vostro itinerario: conoscere anticipatamente la lunghezza, il dislivello e il grado di difficoltà è essenziale per evitare la vostra escursione in sicurezza.
- Consultate a una persona affidabile il vostro itinerario e forate in cui presumibilmente sarete di ritorno.
- Controllate fino all'ultimo le previsioni meteorologiche: la sera prima dell'escursione hanno un valore predittivo 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. Prevedetevi 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 assicurarsi protezione in relazione alle temperature ed al terreno di escursione.
- Portate sempre con voi anche un capo di ricambio, una giacca impermeabile, cappello e guanti.
- Tenetevi 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 urinare 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 rovinatela una bella giornata per imprudenza 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.
- Sort a reliable person your itinerary and the time at which you will presumably return.
- Check the weather forecast 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 intervention leaving the hours of light before the end of the day.
- 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 meat.
- 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 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!

INFORMAZIONI DI STAMPA PRINT INFORMATION

GRAFICA E CARTOGRAFIA GRAPHIC DESIGN AND MAP

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

Guardea: Very ancient hamlet, inhabited since the Paleolithic age, as shown by the remains of megalithic walls in the Fossi area. On top of the hill above Guardee, in one of the most panoramic spots, there is the ancient Guardee, the original castrum (town) abandoned in the 17th century, while on top of another hill there is an 11th century castle.

Montecchio: Typical medieval hamlet, with its evocative atmosphere and ancient history. In the area of Fosso San Lorenzo, there is an Umbrian-Etruscan necropolis of great interest (7th-6th century BC) with approximately 3000 tombs carved in the rock; all the findings, including the funeral belongings, are exhibited in the Antiquarium of Tenaglie, a very picturesque village, characterised by the Anacajani Palace (17th century).

Monte Castello di Vibio: An ancient castrum circled by walls, it offers not only a unique view on the gentle hills of Umbria, but also a true hidden gem: the Teatro della Concordia is the smallest theatre in the world, and a faithful miniature reproduction of the greatest Italian and European theatres. Built in 1808, it seats 99 people, and it's a unique work of art.



SISTEMA PARCHI UMBRIA PARKS SYSTEM UMBRIA



La rete sentieristica riportata sulle carte escursionistiche dei Parchi regionali umbri è stata dedicata a seguito di verifiche e rilievi al campo effettuati dall'anno 2012 all'anno 2016 dalle sezioni del Club Alpino Italiano Gruppo Regionale Umbria.

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

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