



Club Alpino Italiano
Sezione di Spoleto



CICLOESCURSIONISMO

LA MEDIA VALNERINA

9-10 Maggio 2015



Itinerario di due giorni attraverso le bellezze storico artistiche ed i paesaggi tra i più suggestivi della media Valnerina e dei monti di Spoleto. Sarà l'occasione per scoprire il piccolo centro di Vallo di Nera con le sue suggestive case in pietra, e per pedalare lungo il percorso della vecchia ferrovia che collegava, dal 1926 al 1968, Spoleto con Norcia.

Il tracciato, considerato un capolavoro dell'ingegneria ferroviaria, è un susseguirsi di opere di pregio architettonico come le piccole stazioni, i viadotti e le gallerie elicoidali. Attualmente il tratto da Spoleto a S.Anatolia di Narco è adibito a percorso cicloturistico di cui è previsto il prolungamento fino a Norcia. Fondamentale munirsi di un faretto per la bici in quanto le gallerie sono totalmente prive di illuminazione.



VALLO DI NERA

Vallo di Nera è un libero castello fondato grazie ad una concessione della città di Spoleto nel 1217, nei pressi un insediamento feudale preesistente denominato Flezano, sopra un colle a dominio di uno slargo della valle del Nera. Il suo nome ha una derivazione incerta che si può comunque attribuire alla stessa valle, in quanto anticamente si chiamava Castrum Vallis, al vallum di difesa romano o alla definizione longobarda del bosco: vald; lo stemma attuale raffigura tre castelli riuniti e si deve a seguito dell'unione ottocentesca con i castelli di Meggiano e Paterno.



L'impianto urbano è assai compatto, caratterizzato da un nucleo originario circolare, su un poggio, con una strada anulare pianeggiante e ripide risalite verso il fulcro centrale costituito dalla piazza di S. Giovanni. Gli si affiancano il borgo quattrocentesco di S. Maria, poi ricompreso nella seconda cerchia muraria, realizzata per includervi gli insediamenti monastici, e il successivo borgo cinque-seicentesco dei Casali, sorto lungo le diverse strade di accesso del paese, nel periodo di massima espansione demografica. I suoi edifici, recentemente restaurati, costituiscono uno dei migliori esempi di restauro e conservazione dell'aspetto urbanistico originario.

IL RIFUGIO DI CASAL DEL PIANO



Il pernottamento avverrà presso il rifugio di Casal del Piano posto a quota 890 m a monte dell'abitato di S. Anatolia di Narco. La struttura è situata nel territorio del Comune di Sant'Anatolia di Narco (PG) a 882 m. di quota, sulle pendici che, con direzione NNO, degradano dalla vetta del M. Coscerno (m. 1684) verso la Valnerina. Il rifugio occupa un antico casale ristrutturato dalla Sez. CAI di Spoleto e si trova al centro di un'ampia radura costituita da terreni

marginali a sua volta circondata da boschi ricchi di fauna (capriolo, lupo, cinghiale, tasso, istrice, volpe, lepre, rettili, varie specie di rapaci (non è raro in estate, nelle ore più calde, vedere volteggiare le aquile) e di frutti del bosco (funghi e tartufo nero).

Dotazioni:

Il rifugio è dotato di:

- energia elettrica (pannelli fotovoltaici e gruppo elettrogeno);
- acqua potabile;
- cucina spaziosa (15 posti) completamente attrezzata (ad esclusione del forno);
- camino per cucinare e per la produzione di aria calda per riscaldamento;
- camino piccolo per la produzione di acqua calda per uso igienico e per riscaldamento;
- 20 posti letto con letti a castello suddivisi in due camerate;
- 2 bagni di cui uno con doccia;
- n°2 lavabo;
- aula didattica predisposta per proiezioni - sala da pranzo (35 posti);
- bivacco.



Avvertenze:

Il rifugio di Casale del Piano è autogestito (self catering) pertanto i fruitori dovranno provvedere:

- ai viveri necessari per la durata del soggiorno;
- al trasporto della legna da ardere attingendo alla scorta del rifugio;
- alla preparazione dei pasti;
- alla pulizia e al riordino dei locali;
- all'asporto dei rifiuti;
- a quanto necessario per il pernottamento: sacco a pelo, coperte, federe per cuscini, pila, biancheria da bagno

Costi:

Il costo per il soggiorno al rifugio, per i soci Cai, è di **5 €**, al quale occorre aggiungere una quota per i pasti. (il prezzo indicativo è di circa **15 €**)

Informazioni e prenotazioni:

Per esigenze organizzative si prega di comunicare la propria partecipazione **entro il 6 Maggio 2015.**

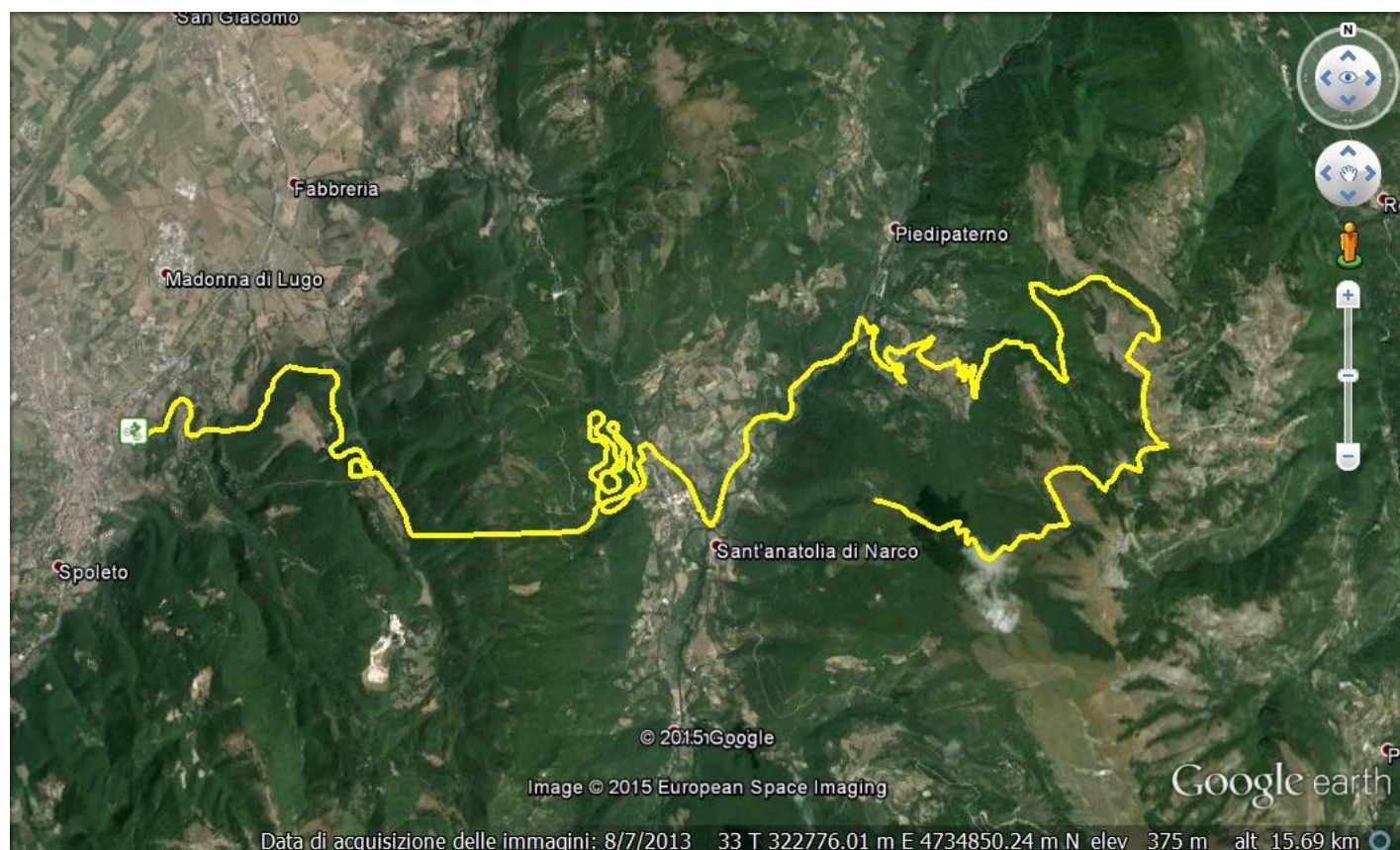
Luca Donati
329.9338751
donatiluca@tiscali.it

09 Maggio 2015

SPOLETO – VALLO DI NERA – RIF. CASAL DEL PIANO

Appuntamento: Ore **8.30** P.zza Polvani (Piazzale della Stazione di Spoleto).
Presente nelle adiacenze un parcheggio a sosta libera

Organizzatori: Luca Donati 329.9338751 Giovanni Bartoloni 340.0531408



Itinerario: L'escursione nella prima frazione prevede la percorrenza del vecchio tracciato della ferrovia Spoleto Norcia ricco di suggestivi viadotti e tortuosi tunnel. **Indispensabile munirsi di un faretto** (possibilmente fissato al manubrio della bici) in quanto le gallerie sono totalmente prive di illuminazione. Superata la galleria più lunga Caprareccia (circa 1930m) si inizia la discesa fino al fondo della valle del Nera per poi giungere nell'abitato di S.Anatolia di Narco. Si proseguirà fino a Vallo di Nera dove una sosta sarà occasione anche per una visita al suggestivo abitato. La giornata prosegue con la lunga ascesa su strada carrareccia scorrevole verso l'altopiano dell'Immagine dal quale la vista si apre su splendide vedute sulla sottostante valle e sui Monti Sibillini. L'ultimo tratto su sentiero ci condurrà infine verso la meta del rifugio di Casal del Piano.

Lunghezza: 39 Km

Dislivello: 1200 m

Tempo percorrenza: 5 ore (soste escluse)

Difficoltà: Salita **MC** / Discesa **MC+**

Il Percorso si svolge prevalentemente su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole prevalentemente di tipo carrozzabile. Breve tratto con fondo sconnesso

Equipaggiamento: È **OBBLIGATORIO** l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

Kit emergenza e riparazioni. Riserve alimentari e idriche

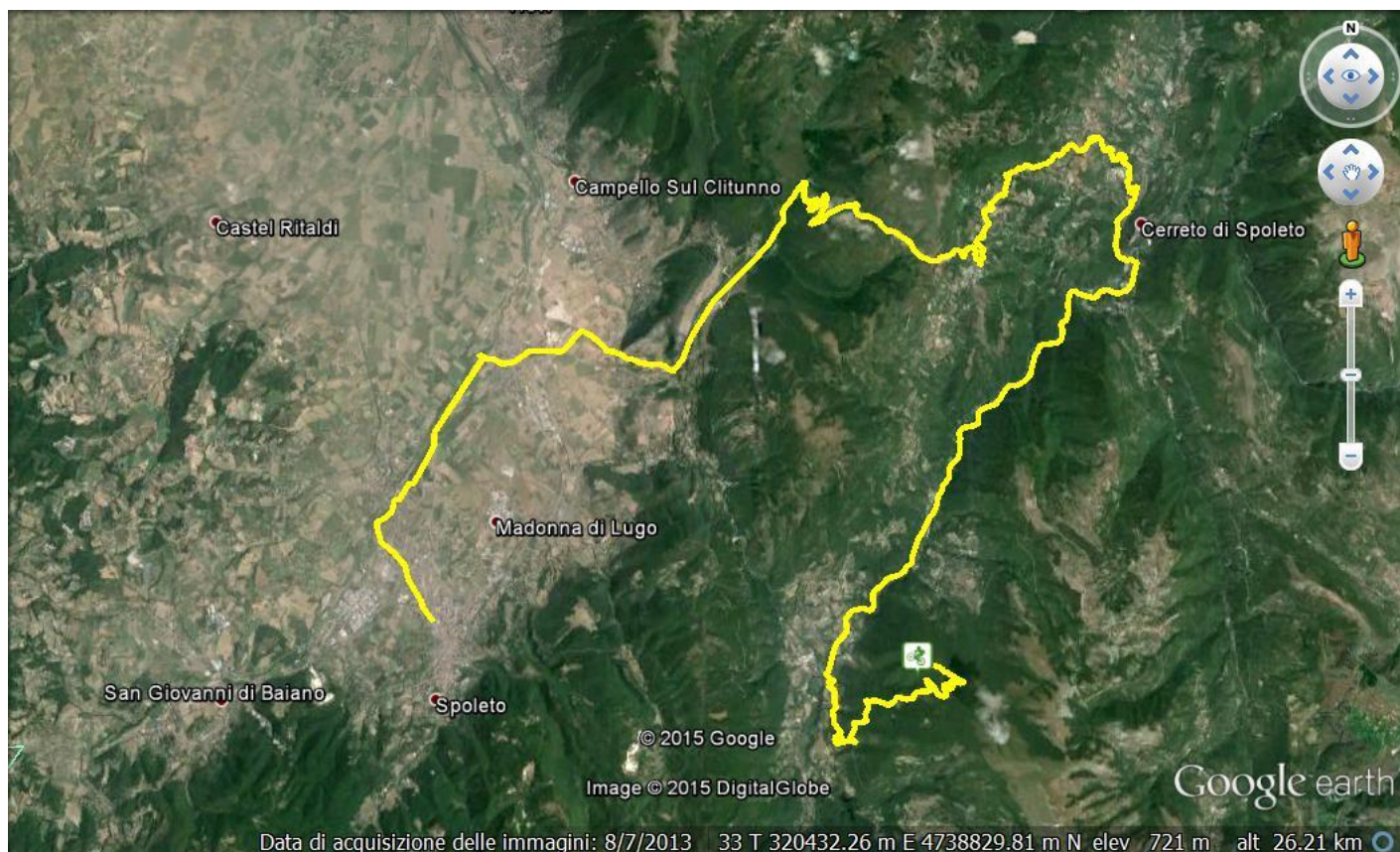
Avvertenze!!! Il bagaglio con l'occorrente per il pernottato dovrà essere consegnato alla partenza per il trasporto diretto al Rifugio.

10 Maggio 2015

RIF. CASAL DEL PIANO – BORGO CERRETO – ACERA - SPOLETO

Partenza: Ore **8.30**

Organizzatori: Luca Donati 329.9338751 Marco Silvioli 334.9217188



Itinerario: La seconda tappa prevede una traversata dal rifugio a Spoleto seguendo per un tratto il fondovalle della Valle del Nera lungo il proseguimento del vecchio tracciato ferroviario fino alla frazione di Borgo Cerreto. Si prosegue salendo su strada asfaltata verso l'abitato di Colle Soglio e Macchia dal quale il paesaggio si apre sempre più sulla sottostante valle e sul gruppo dei Sibillini. Si prosegue su strada carrareccia verso il Passo Cattivo (1100m) dal quale si svalica verso Spoleto passando verso il caratteristico borgo dell'Acera.

Lunghezza: 59 Km

Dislivello: 900 m

Tempo percorrenza: 5 ore (soste escluse)

Difficoltà: Salita **MC+** / Discesa **MC+**

Il Percorso si svolge su strade asfaltate e sterrate dal fondo compatto e scorrevole prevalentemente di tipo carrozzabile. Breve tratto con fondo sconnesso

Equipaggiamento: È **OBBLIGATORIO** l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

Kit emergenza e riparazioni. Riserve alimentari e idriche

Avvertenze!!! Il bagaglio con l'occorrente per il pernottato dovrà essere consegnato alla partenza per il trasporto diretto a Spoleto.