

✓ Le nostre proposte per i viaggi d'istruzione

✓ La nostra proposta di progetto didattico
«Camminare e conoscere l'ambiente, insieme»

✓ Cascata delle Marmore
Parco Fluviale del Nera e Lago di Piediluco

✓ Sport Outdoor

«Rafing, Canyoning, Nordic, Bike,
Parco Avventura, Speleo, Canoa»

✓ Il nostro Cammino sulle tracce di Francesco

✓ Umbria Viaggio nella Storia

✓ 40 Escursioni Trekking ad anello per tutti
«Monti Martani e Monti Amerini
Monti della Valnerina e Parco Fluviale del Nera
Parco Fluviale del Tevere
Parco nazionale Monti Sibillini»

✓ Gite cicloturistiche per tutti
«e-Bike o Mountain Bike»

✓ Camp Estivi, Campi Scuola e Aule Verdi

✓ Corsi, weekend, giornate di Escursionismo
Orienteering Educazione ambientale
Conoscenza e utilizzo di Erbe e Piante
spontanee per Giovani, Adulti e Famiglie



UMBRIA

viaggio nelle terre di mezzo



In collaborazione con



Alessio Sugoni
Guida Ambientale
Escursionistica



Umbria Rafting e Canoa



Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



**Le nostre proposte
per le Scuole**

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



UMBRIA: STORIA - NATURA - CULTURA

CASCATA DELLE MARMORE e HYDRA – MUSEO MULTIMEDIALE

DESTINATARI: Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado

- **LABORATORIO:** PATRIMONIO NATURA * **DURATA:** 2 ore
FOCUS: mitologia, ambiente e natura

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: passeggiata e laboratorio per scoprire gli equilibri del mondo vegetale, conoscere gli strumenti di convivenza delle comunità naturali e redigere un galateo per celebrarne l'importanza planetaria.

FOCUS: ecologia vegetale

- **LABORATORIO:** NIENTE PAURA! * **DURATA:** 2 ore
- **FOCUS:** mitologia, ambiente e natura

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: percorso tematico al museo e laboratorio per conoscere miti, mostri, luoghi e paesaggi d'acqua e rielaborarli in chiave creativa.

- **LABORATORIO:** CHE ARIA TIRA? * **DURATA:** 2 ore
- FOCUS:** sostenibilità ambientale, ecologia, paesaggio.

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: percorso tematico al museo e laboratorio sulle buone pratiche da adottare per un ecosistema a misura di salute.



Turismo delle
Esperienze
Infoline www.umbriaviaggi.com
+39 0744 611326



UMBRIA: STORIA - NATURA - CULTURA

PALAZZO CESI ACQUASPARTA CENTRO MULTIMEDIALE ACCADEMIA DEI LINCEI STANZA IMMERSIVA SULLE API e GALILEO GALILEI

DESTINATARI: Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado

➤ **LABORATORIO:** TI PRESENTO FLORA * **DURATA:** 2 ore

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: Uno sguardo sulla natura rappresentata a Palazzo Cesi. visita e laboratorio per conoscere in particolare i motivi floreali, alcuni riprodotti con ologrammi, che hanno reso celebri gli studi botanici dell'Accademia dei Lincei.

➤ **LABORATORIO:** EXPLORA * **DURATA:** 2 ore

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: lettura e comprensione del territorio, visita a Palazzo Cesi per costruire una mappa autografa della città attraverso le sue impronte, visive, sonore, tattili.

➤ **LABORATORIO:** RACCONTI DALL'OLIMPO * **DURATA:** 2 ore

➤ **DESCRIZIONE ATTIVITÀ:** la mitologia fa il suo ingresso alla corte dei Cesi: visita e laboratorio per raccontare con gli affreschi il favoloso passato di questa nobile famiglia.



UMBRIA: STORIA - NATURA - CULTURA

AREA ARCHEOLOGICA DI CARSULAE

DESTINATARI: Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado

➤ **LABORATORIO:** VIA VAI. VIAGGI E VIAGGIATORI IN ETÀ ROMANA * **DURATA:** 3 ore

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: il percorso tematico indaga le necessità e il desiderio di conoscenza dei Romani, la loro passione per i viaggi, le loro destinazioni, e si integra con un'attività laboratoriale liberamente ispirata alle piccole sculture da viaggio di Bruno Munari da portare, ovunque, sempre con sé.

➤ **LABORATORIO:** CARSULAE H24, i Romani ora per ora * **DURATA:** 3 ore

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: il percorso tematico prevede una passeggiata nell'area e, a seguire, un laboratorio per acquisire e consolidare tutto quello che c'è da sapere su tempo, spazio urbano e ritmi di vita dei Romani sotto la luce del giorno e nel cuore della notte.

➤ **LABORATORIO:** CHE SUCCESSO! come si divertivano i Romani * **DURATA:** 3 ore

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: il percorso tematico e, a seguire, il laboratorio raccontano e danno espressione alle emozioni e ai sentimenti degli interpreti di un ruolo e dei loro spettatori, tutti sempre combattuti tra la scelta di tante messe in scena e la voglia di vivere... quante vite.



Turismo delle
Esperienze
Infoline www.umbriaviaggi.com
+39 0744 611326



VIVI UNA GIORNATA INDIMENTICABILE NEL PARCO FLUVIALE DEL NERA

- Si parte dal Lago di Piediluco, Borgo incastonato fra i Monti ed il Lago, dove ci attenderà il BATTELLO per un'escursione guidata.
- Si continua con il TREKKING lungo un sentiero che ci porta alla Cascata delle Marmore per vivere un'esperienza unica in una delle attrazioni naturali più affascinanti ed emozionanti in Italia e in Europa.
- Arrivati al Belvedere inferiore proseguiremo in MOUNTAIN BIKE e/o E-BIKE fino al Borgo di Ferentillo dove ci attende un'esperienza unica con il RAFTING lungo le limpide acque del Fiume Nera per raggiungere il Borgo di Arrone dove termina il nostro viaggio, insieme.
- Le QUATTRO esperienze proposte (GITA IN BATTELLO, TREKKING, MOUNTAIN BIKE E/O E-BIKE, RAFTING) POSSONO ESSERE VISSUTE ANCHE SEPARATAMENTE O IN GIORNI DIVERSI O COMBinate FRA LORO DIVERSAMENTE (ES. BATTELLO+TREKKING * MOUNTAIN BIKE+RAFTING * TREKKING+E-BIKE ...)



CAMPO SCUOLA 3 giorni

Questa è una nostra proposta che può essere ridotta o aumentata nei giorni e/o rimodulata rispetto alle vostre esigenze.

➤ Primo giorno

- AREA ARCHEOLOGICA DI CARSULAE
- LABORATORIO H24 I ROMANI ORA PER ORA
- DESCRIZIONE ATTIVITÀ: il percorso tematico prevede una passeggiata nell'area e, a seguire, un laboratorio per acquisire e consolidare tutto quello che c'è da sapere su tempo, spazio urbano e ritmi di vita dei Romani sotto la luce del giorno e nella notte.
- PRANZO AL SAN FRANCESCO HOSTEL
- VISITA CITTA' DI SPOLETO

➤ Secondo giorno

- GITA IN BATTELLO AL LAGO DI PIEDILUCO
- BREVE PERCORSO TREKKING PER ARRIVARE ALLA CASCATA DELLE MARMORE
 - MUSEO HYDRA E LABORATORIO PATRIMONIO NATURA
- DESCRIZIONE ATTIVITÀ: passeggiata e laboratorio per scoprire gli equilibri del mondo vegetale, conoscere gli strumenti di convivenza delle comunità naturali e redigere un galateo per celebrarne l'importanza planetaria.
- PRANZO ALL'INTERNO DELLA CASCATA

➤ Terzo giorno

- PALAZZO CESI E CENTRO ESPERENZIALE ACCADEMIA DEI LINCEI
 - LABORATORIO EXPLORA
- DESCRIZIONE ATTIVITÀ: lettura e comprensione del territorio, visita a Palazzo Cesi . **ORIENTEERING** per costruire una mappa autografa della città
 - PRANZO AL SAN FRANCESCO HOSTEL
- VISITA AD ORVIETO E ORVIETO UNDERGROUND

Comprende: Vitto e alloggio presso il San Francesco Hostel di Acquasparta, biglietti ingresso, laboratori, attività e guide come da programma, pranzo alla Cascata.

Non comprende: Guida e/o accompagnatore per le Città di Spoleto e Orvieto, imposte e tasse ove previste, biglietti ingresso, laboratori, attività e guide al di fuori del programma.





CAMPO SCUOLA 3 giorni

Questa è una nostra proposta che può essere ridotta o aumentata nei giorni e/o rimodulata rispetto alle vostre esigenze.

➤ Primo giorno

- AREA ARCHEOLOGICA DI CARSULAE
- LABORATORIO H24 I ROMANI ORA PER ORA
- DESCRIZIONE ATTIVITÀ: il percorso tematico prevede una passeggiata nell'area e, a seguire, un laboratorio per acquisire e consolidare tutto quello che c'è da sapere su tempo, spazio urbano e ritmi di vita dei Romani sotto la luce del giorno e nella notte.

➤ PRANZO AL SAN FRANCESCO HOSTEL

➤ VISITA CITTA' DI TODI

➤ Secondo giorno

➤ CASCATA DELLE MARMORE

➤ LABORATORIO PATRIMONIO NATURA

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: passeggiata e laboratorio per scoprire gli equilibri del mondo vegetale, conoscere gli strumenti di convivenza delle comunità naturali e redigere un galateo per celebrarne l'importanza planetaria.

➤ PRANZO AL SACCO

➤ VISITA CITTA' DI SPOLETO

➤ Terzo giorno

➤ PALAZZO CESI ACQUASPARTA

➤ CENTRO ESPERIENZIALE ACCADEMIA DEI LINCEI E CAMERA IMMERSIVA SULLE API E GALILEO GALILEI


➤ PRANZO AL SAN FRANCESCO HOSTEL

➤ VISITA AD ORVIETO

Comprende: Vitto (pranzo al sacco ove previsto) e alloggio presso il San Francesco Hostel di Acquasparta, biglietti ingresso, laboratori, attività e guide come da programma.

Non comprende: Guida e/o accompagnatore per le Città di Todi, Spoleto e Orvieto, imposte e tasse ove previste, biglietti ingresso, laboratori, attività e guide al di fuori del programma.





**La nostra proposta
di progetto didattico
per le Scuole
«Camminare e conoscere
l'ambiente, insieme»**

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821

Obiettivi del Progetto:

Il progetto si rivolge agli allievi delle scuole primarie con l'idea di far scoprire ed amare l'escursionismo a piedi, cercando di avvicinare i ragazzi e le loro famiglie ad un turismo "lento", che possa essere svolto a due passi da casa propria.

I temi principali del progetto sono:

Il viaggio, inteso come il "camminare insieme" e come sviluppo della socializzazione, della cooperazione e della verifica delle proprie potenzialità e capacità fisiche.

La conoscenza degli ambienti, la lettura e la comprensione delle componenti naturali del territorio domestico e limitrofo: geomorfologia, associazioni animali e vegetali, i processi di antropizzazione.

Le lezioni frontali, svolte in classe, sono legate al tema dell'escursionismo ed affrontano argomenti come:

- ✓ orientarsi con la carta e la bussola;
- ✓ breve storia dell'escursionismo e del rapporto nei secoli tra uomo e montagna;
- ✓ i materiali e le attrezzature idonee per affrontare un'escursione nel modo corretto;
- ✓ l'abbigliamento e l'alimentazione adeguata per una gita nella natura;
- ✓ la segnaletica dei sentieri umbri e centro-appenninici;
- ✓ il soccorso alpino ed i pericoli in montagna.

Il progetto, inoltre, pone molta attenzione nei confronti dell'ambiente naturale nel suo complesso e degli ecosistemi presenti sul territorio.

Per quanto concerne la parte ambientale i temi trattati sono:

- ✓ gli ecosistemi intorno a noi: il bosco, il torrente ed il lago;
- ✓ cos'è un bosco, com'è fatto e che animali ci vivono; la catena alimentare;
- ✓ gli ecosistemi acquatici: torrenti, laghi, stagni e fiumi;
- ✓ la catena alimentare del lago e del fiume, il ciclo di vita dei pesci, i pesci dei nostri laghi e torrenti;
- ✓ gli altri animali che vivono nelle acque dolci: anfibi, rettili, crostacei, uccelli ittiofagi;
- ✓ le minacce in agguato contro gli ecosistemi studiati, noi cosa possiamo fare;
- ✓ le aree protette italiane: parchi nazionali, regionali, provinciali, oasi, aree marine protette, SIC, ZPS, riserve naturali.

In questo contesto si inserisce l'idea di far vivere a bambini e ragazzi un'esperienza diversa e divertente, di conoscenza e di rispetto dell'ambiente che li circonda, sia esso l'acqua, il bosco, la montagna o il paese in cui vivono.

Materiali e Metodi:

Il progetto è formato da pacchetti differenziati per ciascuna classe partecipante:

- pacchetto di n°12 ore di lezione per le classi 4°-5°;
- pacchetto di n°8 ore per le classi 2°-3°;
- pacchetto di n°6 ore per le classi 1°;

ognuno è composto alcune lezioni frontali in classe ed altre all'aperto, tenute da uno specialista (geologo, naturalista o dottore forestale).

Si tratteranno temi legati al territorio, all'ambiente naturale presente, all'escursionismo praticabile ed alla storia e alle attività umane svolte. Questi argomenti possono facilmente collegarsi a progetti relativi al territorio già svolti dagli allievi o in programma. Trovano inoltre riscontro in molte materie studiate durante il corso dell'anno quali geografia, scienze, arte ed immagine, italiano, storia.

Le lezioni si terranno con l'ausilio di presentazioni in Power-Point e schede a tema, realizzate appositamente da chi terrà le lezioni e diversificate per argomenti e difficoltà, con lo scopo di fissare i concetti appena spiegati.

A seguire si riporta il programma delle lezioni in classe.

Lezione n°1: Conosciamo insieme la montagna e i sentieri

Lezione n°2: Impariamo ad orientarci

Lezione n°3: L'escursionista attento osserva la Natura che lo circonda: il bosco.

Lezione n°4: L'escursionista attento osserva la Natura che lo circonda: il lago e il torrente.

Per quanto concerne l'uscita in campo prevista per ogni classe, essa viene svolta con il seguente schema:

L'escursione verrà svolta in un'area situata nei pressi della scuola o in una zona scelta dalle insegnanti all'interno del Territorio di competenza.

Il gioco a squadre prevede di seguire un sentiero debitamente segnalato per l'occasione con cartelli a tema. I bambini, percorrendolo, trovano prove da affrontare e quesiti da risolvere sugli argomenti affrontati in classe. Ogni squadra viene dotata alla partenza di una cartina con il percorso da compiere e di una tabella per segnare le risposte.

Le domande sono 20 e prevedono il riconoscimento di alcuni animali e alcune piante viste in classe, di alcuni oggetti di attrezzatura da montagna, di taluni "oggetti naturali" come le corna del cervo o la corteccia di una pianta. Gli altri quesiti riguardano l'alimentazione in montagna, il meteo, l'utilizzo della bussola e delle carte, la catena alimentare del fiume, la scelta dei punti di riferimento guardandosi intorno e la raccolta di foglie di alberi diversi lungo il percorso.

Alla fine dell'escursione verranno corrette le risposte presenti nelle schede delle varie squadre e, in seguito, si procede alla premiazione di tutti i bambini, consegnando il diploma di partecipazione al progetto.



**Cascata delle Marmore
Lago di Piediluco
Parco Fluviale del Nera
Sport Outdoor
Rafting, Nordic, Bike,
Torrentismo, Speleo, Parco
Avventura, Canoa**

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Umbria Rafting e Canoa





Il territorio è una componente fondamentale per l'attività Outdoor e l'Umbria, «Cuore Verde d'Italia», è il luogo migliore per esperienze che contribuiscono a far conoscere e promuovere i luoghi visitati anche attraverso lo Sport e la Natura, in salute.

Il Parco Fluviale del Tevere e la Cascata delle Marmore sono la patria degli Sport Outdoor: Rafting, Nordic, Trekking, Bike, Torrentismo, Speleo, Parco Avventura, Canoa possono essere praticati, da tutti, in totale sicurezza e a contatto diretto con la natura.

Possibilità di tour privati su misura inserendo nel programma più di un'attività outdoor e/o visite a siti naturalistici, storici e culturali, rievocazioni storiche, degustazioni di prodotti tipici umbri ...

Possibilità di pernottamento presso il San Francesco Hostel di Acquasparta, tipico Borgo Umbro, posta in posizione baricentrica rispetto alle principali Città dell'Umbria e vicina alle Cascate delle Marmore





VIVI UN'ESPINDIMENTICABILE NEL PARCO FLUVIALE DEL NERA

- Si parte dal Lago di Piediluco, Borgo incastonato fra i Monti ed il Lago, dove ci attenderà il BATTELLO per un'escursione guidata.
- Si continua con il TREKKING lungo un sentiero che ci porta alla Cascata delle Marmore per vivere un'esperienza unica in una delle attrazioni naturali più affascinanti ed emozionanti in Italia e in Europa.
- Arrivati al Belvedere inferiore proseguiremo in MOUNTAIN BIKE e/o E-BIKE fino al Borgo di Ferentillo dove ci attende un'esperienza unica con il RAFTING lungo le limpide acque del Fiume Nera per raggiungere il Borgo di Arrone dove termina il nostro viaggio, insieme.
- Le QUATTRO esperienze proposte (GITA IN BATTELLO, TREKKING, MOUNTAIN BIKE E/O E-BIKE, RAFTING) POSSONO ESSERE VISSUTE ANCHE SEPARATAMENTE O IN GIORNI DIVERSI O COMBinate FRA LORO DIVERSAMENTE (ES. BATTELLO+TREKKING * MOUNTAIN BIKE+RAFTING * TREKKING+E-BIKE)



Cascata delle Marmore e Lago di Piediluco

Ore 10.00 Lago di Piediluco: gita in Battello

Ore 11.00 Lago di Piediluco: percorso trekking soft per Cascata delle Marmore

Ore 12.00 Cascata delle Marmore Sentiero nr.5

La rupe e l'uomo: facile percorso si sviluppa sul ciglio della rupe, offrendo panorami mozzafiato.

Ore 13.15 Pranzo presso il Bistrot «la Specola»

Al Belvedere Superiore si trova la “Specola”, una piccola torre da cui osservare l'arcobaleno visibile con il crearsi di particolari condizioni atmosferiche legate alla presenza di vapore acqueo.

Ore 14.40 Cascata delle Marmore Bevedere Superiore: Rilascio dell'Acqua

Ore 15.30 Cascata delle Marmore: Sentieri 1 - 2 – 3

Sentiero n. 1 Antico passaggio: Lungo il percorso potrete ammirare le grotte naturali. Un angolo di paradiso, incastonato nella roccia di travertino, dal quale basta allungare un braccio per toccare le acque del fiume Velino in caduta libera.

Sentiero n. 2 Anello della Ninfa: percorso semplice che conduce nel cuore delle Cascate). Il fragore delle acque e la natura incontaminata lo rendono uno dei più emozionanti.

Sentiero n. 3 L'incontro delle acque: percorso incantevole. Questo sentiero vi condurrà nella parte bassa della cascata fino a raggiungere il letto del fiume Nera. In questa zona, si forma un aerosol che crea un habitat particolarmente ricco di vegetazione.

L'escursione è organizzata dal CTG San Francesco
e guidata da Alessio SUGONI Guida Ambientale Escursionistica



Umbria
*viaggio
nella storia*

**Il nostro Cammino
sulle tracce di
Francesco**

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821





CAMMINO delle SACRE TERRE UMBRE

Viaggio nella Storia: dalla Civiltà Umbro Romana al Rinascimento sulle tracce di Francesco

- **PRIMA TAPPA: AMELIA * MONTECASTRILLI * ACQUASPARTA** (Km 24 - Dislivello: m 120 - Difficoltà E (Escursionistico))
Nel più tipico paesaggio umbro, tra boschi e campi coltivati, passando per il Borgo di Montecastrilli e raggiungendo l'antico Ducato di Acquasparta, sede di Palazzo Cesi, dove nacque l'Accademia dei Lincei per volere del Duca Federico Cesi.
- **SECONDA TAPPA: ACQUASPARTA * PORTARIA * AREA ARCHEOLOGICA CARSULAE * LA ROMITA EREMO FRANCESCO**
(Km 12 - Dislivello: m 600 - Difficoltà E (Escursionistico))
Si riparte da Acquasparta ripercorrendo le tracce di Federico Cesi e di San Francesco. Scorrendo sotto le rovine del convento dei Cappuccini di San Pietro, si tocca dapprima lo splendido Castello di Portaria, quindi l'antico Municipio Romano di Carsulae, per raggiungere finalmente l'affascinante, nascosto Eremo-Convento La Romita, uno dei luoghi più significativi della viaggiante vita di Francesco d'Assisi.
- **TERZA TAPPA: LA ROMITA * MASSA MARTANA** (Km 20 - Dislivello: discesa 700m / salita 250 m - Difficoltà E (Escursionistica))
Dopo aver vissuto in uno dei luoghi più belli e cari a San Francesco inizieremo il nostro viaggio nei Monti Martani, fino a raggiungere il Borgo di Massa Martana.
 - **QUARTA TAPPA: MASSA MARTANA * GIANO DELL'UMBRIA**
(Km 14 - Dislivello: discesa 500 m / salita 650 m - Difficoltà E (Escursionistica))
Continuiamo il nostro viaggio nei Monti Martani con panorami bellissimi sulle valli Umbre, tra Boschi e Faggete, fino a raggiungere il Borgo di Giano dell'Umbria.
- **QUINTA TAPPA: GIANO DELL'UMBRIA * CANNARA** (Km 22 - Dislivello: m 450 - Difficoltà E (Escursionistico))
Attraverso le Terre Sagrantino, uno dei vini più rinomati del Paese con visita all'antichissima Abbazia di San Felice.
 - **SESTA TAPPA: CANNARA * ASSISI** (Km 11 - Dislivello m. 150 - Difficoltà F (Facile))
Breve tappa di trasferimento nella campagna della Valle Umbra, da Cannara a Santa Maria degli Angeli. Visita al complesso basilicale (Porziuncola e Roseto), quindi, per la Mattonata, sino alla Tomba di San Francesco (Basilica Inferiore) e visita al Ciclo giottesco della vita di San Francesco (Basilica Superiore).

Guida Ambientale Escursionistica Alessio SUGONI

- Pernottamento in Ostello e Strutture extralberghiere
- Tranfer per i bagagli da tappa a tappa e per ritorno al luogo di partenza



Umbria
*viaggio
nella storia*



Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Vi proponiamo un viaggio nel tempo (**EPOCA ROMANA, MEDIOEVO, RINASCIMENTO**) in cui sarete accompagnati da tre importanti figure storiche che hanno lasciato segni distintivi ed indelebili, nelle Comunità, nei Luoghi e nelle Terre che li hanno visti protagonisti nel corso della loro vita e che incarnano la forza, la spiritualità, la scienza, lo spirito e l'anima dell'Umbria.

Nerone **CLAUDIO DRUSO GERMANICO** ad **AMELIA**, valente Generale romano vittorioso sui Germani tra il 13 a.c e il 19 a.c., la cui statua bronzea rappresenta motivo di grande prestigio per il già ricco Museo Civico di Amelia.

AMELIA è nota come il **BORGO PIÙ ANTICO D'ITALIA**. Adagiato sulle colline umbre, in provincia di Terni, questo piccolo e delizioso borgo vanta una storia millenaria. Edificato intorno al 1100 a.C., è ricco di testimonianze del suo passato a partire dalla cinta muraria che racchiude il borgo antico. Le mura poligonali rappresentano diversi periodi storici del paese: si parte da quelle più antiche, risalenti al VII-VI secolo a.C., per passare a quelle appartenenti all' **EPOCA ROMANA**.

SAN FRANCESCO ad **ASSISI**, di cui sono ben note vita ed opere, Patrono d'Italia e quanto mai specchi fedele di un'epoca, il **MEDIO EVO**, incarnandone i costumi, i timori, ma anche la grande e sentita spiritualità.

ASSISI, conosciuta nel Mondo come **CITTA' della PACE**,
«è una gran bella cosa, paese, città e santuario», scriveva Giosuè Carducci.

Paese, perché ha tutte le caratteristiche del borgo umbro: arroccato in cima a una collina che guarda sulla valle, piccolo, composto, uguale nei secoli. **Città**, perché Assisi ha svolto un ruolo fondamentale nella storia del mondo: da qui è partito San Francesco per cambiare (o almeno provare) la chiesa. **Santuario**, perché del passaggio di San Francesco e Santa Chiara restano chiese piccole e grandi, luoghi miracolosi, cripte che attirano ogni anno migliaia di fedeli. Oltre ai luoghi religiosi in cui hanno lasciato i loro capolavori Giotto e Simone Martini, Assisi ha una bella Rocca, una ricca Pinacoteca Civica, uno straordinario Tempio della Minerva e una scenografica Piazza del Comune.

FEDERICO CESI ad **ACQUASPARTA**. Scienziato e naturalista, manifestò giovanissimo un forte interesse per il rinnovamento della cultura tradizionale. Tale impegno lo esprime nella fondazione dell'Accademia dei Lincei, che ebbe come sodali eminenti personalità straniere ed italiane come **GALILEO GALILEI**, con cui ebbe rapporti particolarmente intensi e che culminarono con la visita ad Acquasparta dove soggiornò per diverse settimane.

Il nome di **ACQUASPARTA** deriva dal latino ad aquas partas (acque sparse) e indica la ricchezza d'acqua del luogo, posto tra le sorgenti dell'Amerino e di Furapane e in prossimità delle fonti di Sangemini e di Fabia. Nel 1588, papa Sisto V erige Acquasparta a ducato e raggiunge il massimo splendore con il Duca Federico Cesi II "il Linceo", che nel 1603 fonda l'Accademia dei Lincei erigendone la sede Palazzo Cesi ad Acquasparta, dove si trasferisce, facendola divenire uno dei Luoghi di maggiore espressione del **RINASCIMENTO** italiano. Tipico Borgo Umbro fa parte dei «Borghi più belli d'Italia» ed è in posizione baricentrica rispetto alle più importanti Città e Siti turistici dell'Umbria.





UMBRIA VIAGGIO NELLA STORIA è anche cultura, tradizioni, folklore, enogastronomia ...

Sfogliando il calendario delle manifestazioni che animano le città dell'Umbria balza all'occhio la varietà e la molteplicità delle iniziative tradizionali alle quali si affiancano le più diverse espressioni della creatività contemporanea.

Assisi, Amelia e Acquasparta le raccolgono tutte e accompagneranno il vostro viaggio nel tempo ...

Sono tante le ragioni per far festa e ogni evento è per le comunità locali l'occasione attesa per confermare identità e radici, mentre per il turista diventa un'opportunità per accostarsi alle più genuine e sentite espressioni della cultura, del folklore e dei prodotti tipici umbri.

Non solo di rievocazioni si tratta, bensì di grandi eventi dove la passione e il coinvolgimento collettivi restituiscono autentica vitalità a riti di origine pagana mescolati con antichissime devozioni cristiane, a sfide cavalleresche tipiche delle società medievali.

ASSISI CALENDIMAGGIO (MAGGIO)

Le origini del Calendimaggio si perdono nel tempo, si riallacciano, a consuetudini pagane che celebravano con riti diversi ma tutti improntati alla gioia, il ritorno della primavera e quindi il rinnovarsi del ciclo della vita.

Erano manifestazioni nate dal sentimento dell'antico popolo degli Umbri. Lo spirito con cui si conformava la festa della primavera era un inno all'amore e alla ritrovata gioia di vivere dopo le giornate aspre e fredde dell'inverno.

Si ballava, si beveva il vino dell'annata precedente dopo il dovuto periodo di riposo, si cantava.

Erano autentici resti poetici quelli che venivano recitati per rendere omaggio alla stagione dei fiori. Le cronache antiche e gli stessi documenti che riguardano la vita di S.Francesco attestano che nella sua giovinezza il santo eccelleva nella composizione di poesie da ballo e di canti.



ACQUASPARTA LA FESTA DEL RINASCIMENTO (GIUGNO)

Questa particolare festa umbra celebra la stagione rinascimentale attraverso la rievocazione dell'arrivo in città, a inizio seicento, del principe Federico Cesi detto il Linceo.

Diversi gli appuntamenti tra sfilate, giochi medievali e tornei. La festa si apre con il "Grande Corteo delle Contrade" dove appunto le tre contrade del borgo si contenderanno le chiavi della città attraverso gare diverse, come quella gastronomica, che utilizza ingredienti della tradizione umbra, o quella teatrale, mettendo in scena un testo del periodo. Ancora, il "Grande Gioco dell'Oca" e i "Giochi delle Dame", una serie di prove al femminile ispirate alle attività tradizionalmente riservate alle donne del tempo.

AMELIA PALIO DEI COLOMBI (LUGLIO - AGOSTO)

Anno del Signore 1346, alla luce della candela la pergamena mostra nitide le parole ed il capolettera rosso, vergati con cura. Il notaio Pietro di Gregorio Bonagrazia aspetta che l'inchiostro si asciughi. Il documento prenderà posto nell'armarium, tra i libri del Comune che il cancelliere è tenuto a compilare e tenere in ordine.

Anno 1976, in quello stesso archivio, monsignor Renzo Civili ritrova le carte vergate dal notaio, che contengono lo Statuto della città di Amelia del 1346. Presentano nel dettaglio la vita istituzionale della città, ne esplicano le leggi penali e civili che regolano la vita di artigiani, nobili, armati, contadini, in parte anche ecclesiastici.

Ogni anno, dal 1977, ad Amelia, grazie soprattutto a quei fogli antichi, gli Amerini danno vita al loro Medioevo, attraverso le rievocazioni storiche dei momenti più importanti per la comunità: eventi istituzionali (corteo balestra da banco, benedizioni e battesimi. storico delle contrade, giuramento del podestà e degli ufficiali, elezione degli anziani e dei dieci del popolo), la giostra cavalleresca, il tiro con la balestra da banco, benedizioni e battesimi.



40 escursioni ad anello per tutti

**«Monti Martani e Monti Amerini
Monti della Valnerina e Parco Fluviale
del Nera Parco Fluviale del Tevere
Parco nazionale Monti Sibillini»**

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821





➤ Per conoscere veramente l'Umbria vi proponiamo 40 diversi percorsi ad anello che permettono di visitare i principali Borghi e punti di interesse dell'Umbria e dell'Appennino Umbro (Monti Martani – Monti Amerini Monti della Valnerina - Parco Fluviale del Nera - Parco Fluviale del Tevere Parco nazionale Monti Sibillini) e allo stesso tempo vivere un'esperienza indimenticabile a contatto con la natura, immersi nel Cuore verde d'Italia

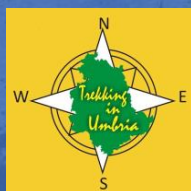
➤ **Possibilità di scegliere fra 40 meravigliose Escursioni.**
Ognuna un'esperienza unica e indimenticabile

➤ Possibilità di visita alle Cascate delle Marmore, la più alta d'Europa

➤ **Possibilità di pernottamento presso il San Francesco Hostel di Acquasparta, tipica cittadina Umbra, posta in posizione baricentrica rispetto alle principali Città dell'Umbria**

➤ Possibilità di tour privati, possibilità di modificare su misura il programma con anche altre attività outdoor (Rafting, Mountain Bike e E-Bike, Parco avventura, Torrentismo, Speleo ...), visite in siti naturalistici, storici e culturali, rievocazioni storiche, degustazioni di prodotti tipici umbri ...

➤ In collaborazione con **Alessio Sugoni Guida Ambientale Escursionistica**



di Alessio Sugoni



Turismo delle
Esperienze
Infoline www.umbriaviaggi.com
+39 0744 611326

Gite Cicloturistiche e – Bike Mountain Bike

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821





- Grazie alla collaborazione con la **Ciclostazione Monti Martani di Acquasparta** sarà possibile esplorare in **e – Bike o Mountain Bike** un territorio nel cuore dell'Umbria, ricco di cultura e di bellezza, meraviglioso ma poco conosciuto.
- La CMM è oggi l'unica stazione cicloturistica del territorio che si avvale di guide formate e certificate dalla Associazione Guide Cicloturistiche Italiane, quindi riconosciute dal Ministero dello Sviluppo Economico.
- La stazione dispone di e-bike con le quali è possibile visitare il territorio in gite cicloturistiche accompagnate dalle nostre Guide per scoprirne gli angoli più nascosti in piena sicurezza, personalizzate ed adatte a tutte le esigenze.
 - **Natura Incontaminata**: immergiti nel cuore verde d'Italia, prova un'esperienza a contatto con la natura
 - **Panorami Mozzafiato**: i tuoi occhi godranno di uno spettacolo unico, irripetibile e coinvolgente
 - **Emozioni Incredibili**: il cuore che batte ad ogni km, un susseguirsi di adrenalina ed emozioni



Camp Estivi Campi Scuola Aule Verdi



Umbria Rafting e Canoa



Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Domenica Pomeriggio (dalle ore 16.30): Arrivo
Presentazione del Camp

Martedì Mattina: Visita a Palazzo Cesi e Laboratorio "Explora"
Pomeriggio: Tornei Sport
Ore 18.30 partenza per percorso trekking in notturna con
Guida Escursionistica Ambientale (cena durante il percorso)

Giovedì Lago di Piediluco con gita in battello
Trekking per Cascata delle Marmore (pranzo
in Cascata) e visita della Cascata

Sabato Finali Tornei Sport
Orienteering e caccia al Tesoro
Cena di fine Camp con la partecipazione
di genitori e/o parenti

Lunedì Sport e Tornei (nuoto, volley,
basket, calcetto, tennis tavolo, bigliardino)
Piscina

Mercoledì Sport e Tornei
(nuoto, volley, basket,
calcetto, tennis tavolo,
bigliardino)
Piscina

Venerdì Sport e Tornei (nuoto,
volley, basket, calcetto, tennis
tavolo, bigliardino)
Piscina

Domenica mattina (entro le 10):
Si torna a casa



Questa è una nostra proposta.
E' possibile concordare programmi personalizzati di Sport
(Basket, Volley, Calcetto, Tennis, ecc.) e Sport Outdoor ed
educazione ambientale (Trekking, Mountain Bike
ed E-Bike, Rafting ...)

**Corsi, weekend, giornate
di Escursionismo
Orienteering
Educazione ambientale
Conoscenza e utilizzo di
Erbe e Piante spontanee
per Giovani, Adulti
e Famiglie**



Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Il CTG San Francesco

Organizza per Giovani, Adulti e Famiglie

**Corsi di Escursionismo, Orienteering,
Educazione ambientale, conoscenza e
utilizzo di Erbe e Piante spontanee**

Attraverso i nostri corsi vogliamo:

- ✓ stimolare la conoscenza e la cura del proprio territorio e delle sue risorse attraverso la conoscenza della storia, della cultura, delle tradizioni, del paesaggio e dell'ambiente
- ✓ sviluppare, soprattutto nei più giovani, conoscenze, valori, e atteggiamenti rispettosi dello sviluppo sostenibile e il rispetto dell'ambiente e del proprio territorio

Luoghi di svolgimento: Acquasparta, Montecastrilli, Amelia, Terni

Monti Martani, Monti Amerini, Valnerina, Parco Fluviale del Nera

I Corsi si svolgeranno da settembre a giugno
con incontri conviviali ed escursioni

**I Corsi sono organizzati dal CTG San Francesco Acquasparta (affiliato PGS) in
collaborazione con Alessio SUGONI (socio CTG, Guida Ambientale
Escursionistica e Tecnico Nazionale PGS di Nordic Escursionistico)**





Possibilità di Alloggio presso il SAN FRANCESCO HOSTEL

Il San Francesco è situato nel centro storico di Acquasparta, in Umbria.

In posizione baricentrica rispetto alle più importanti Città umbre e alla Cascata delle Marmore è il posto ideale per i viaggi di istruzione, i Camp Estivi, una vacanza alla scoperta del cuore verde d'Italia.

Associato al CTG (Centro Turistico Giovanile) ne rispetta i rigidi standard di pulizia, comfort e sicurezza assicurando a tutti gli ospiti un ambiente comodo e familiare.

Le 24 camere (per 118 posti letto disponibili e modulabili a piacere da 1 a 6 posti letto) sono ampie, confortevoli e tutte dotate di bagni in camera.

Il ristorante offre la migliore cucina tipica umbra da servire nel salone interno o nell'ampio giardino esterno.

La vicinanza agli impianti sportivi della città e della ne fanno il luogo ideale per i giovani e lo sport.

Tour Operator Turismo delle Esperienze –
Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Le nostre proposte
per le Scuole

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



La nostra proposta
di progetto didattico
per le Scuole
«Camminare e conoscere
l'ambiente, insieme»

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Cascata delle Marmore
Lago di Piediluco
Parco Fluviale del Nera
Sport Outdoor
Rafting, Nordic, Bike,
Tormentismo, Speleo, Parco
Avventura, Canoa

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Umbria
viaggio
nella storia

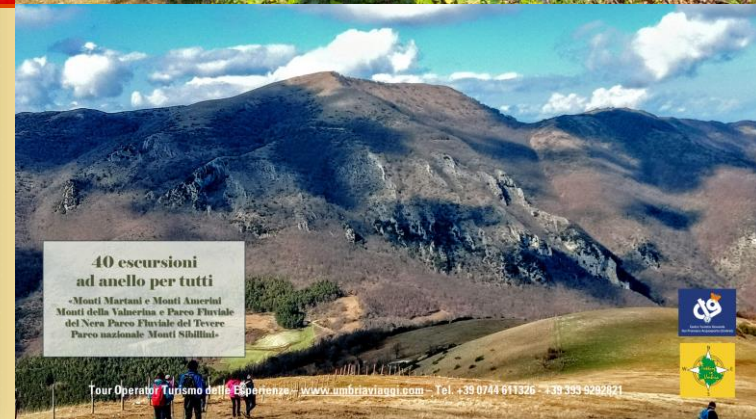
Il nostro Cammino
sulle tracce di
Francesco

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Umbria
viaggio
nella storia

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



40 escursioni
ad anello per tutti
«Monti Martini e Monti Amerini
Monti della Valtolina e Parco Fluviale
del Nera Parco Fluviale del Tevere
Parco nazionale Monti Sibillini»

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Gite Cicloturistiche
e - Bike
Mountain Bike

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Camp Estivi
Campi Scuola
Aule Verdi

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Corsi, weekend, giornate
di Escursionismo
Orienteering
Educazione ambientale
Conoscenza e utilizzo di
Erbe e Piante spontanee
per Giovani, Adulti
e Famiglie

Tour Operator Turismo delle Esperienze – www.umbriaviaggi.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821



Turismo delle Esperienze – www.umbriaterradimezzo.com – Tel. +39 0744 611326 - +39 393 9292821