TraMontana
GUIDE DELL'APPENNINO

PROPOSTE ESCURSIONISTICHE 2022

Parco del monte cucco

Aigae
Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

Costacciaro, 31 gennaio 2022

Oggetto: catalogo delle attività escursionistiche 2022 nel Parco del Monte Cucco

TraMontana Guide dell'Appennino è una Associazione di Promozione Sociale,con sede in Umbria, nel borgo medievale di Costacciaro all'interno del parco naturale regionale del Monte Cucco, in provincia di Perugia, a breve distanza da Gubbio, Fabriano, Gualdo Tadino, Urbino e Assisi.

La nostra associazione è composta da guide ambientali escursionistiche , anche associate ad AIGAE (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche), specializzate in educazione ambientale, escursionismo, geoturismo, torrentismo, speleologia, volo libero, nordic walking.

La profonda conoscenza del territorio ci permette di proporre attività che consentono di far conoscere e apprezzare le peculiarità di questi territori, sotto ogni punto di vista: natura, speleologia, geologia, cultura, arte e storia, tradizioni popolari, senza tralasciare l'enogastronomia e i prodotti tipici.

Tramontana gestisce anche strutture turistiche come: **l'Ostello del Parco** e il centro di educazione ambientale "**il Borgo didattico**", le visite guidate nella **Grotta del Monte Cucco**, i **Musei-Laboratorio del Parco**. (vedi*www.tramontanaguide.com*)

La gestione diretta di strutture ricettive e museali, unite alle competenze delle nostre Guide ci consente di proporre in maniera integrata pacchetti turistici che possono anche essere personalizzati seguendo le esigenze dei clienti

I nostri principali target sono persone amanti della natura e desiderose di scoprire i territori dell'Umbria e dell'Appennino Umbro Marchigiano, percorrendo i numerosi sentieri e cammini cheli attraversano.
Le nostre attività all'aria aperta, si rivolgono anche alle scuole di ogni ordine e grado, attraverso escursioni didattiche, laboratori, visite ai musei e ai laboratori didattici.
Circa l'offerta escursionistica, abbiamo ideato degli itinerari diversificati (anche totalmente personalizzabili), in grado di soddisfare i diversi interessi degli appassionati di attività outdoor.

Il Presidente

Tra Montana – Associazione di Promozione Sociale
Corso Giuseppe Mazzini, 13 – 06021Costacciaro (PG) | C.F. 92017600542 | P. Iva 03482890542
Tel: +39 335.1251250 334.8198710 | Email: ostello@tramontanaguide.com | www.tramontanaguide.com

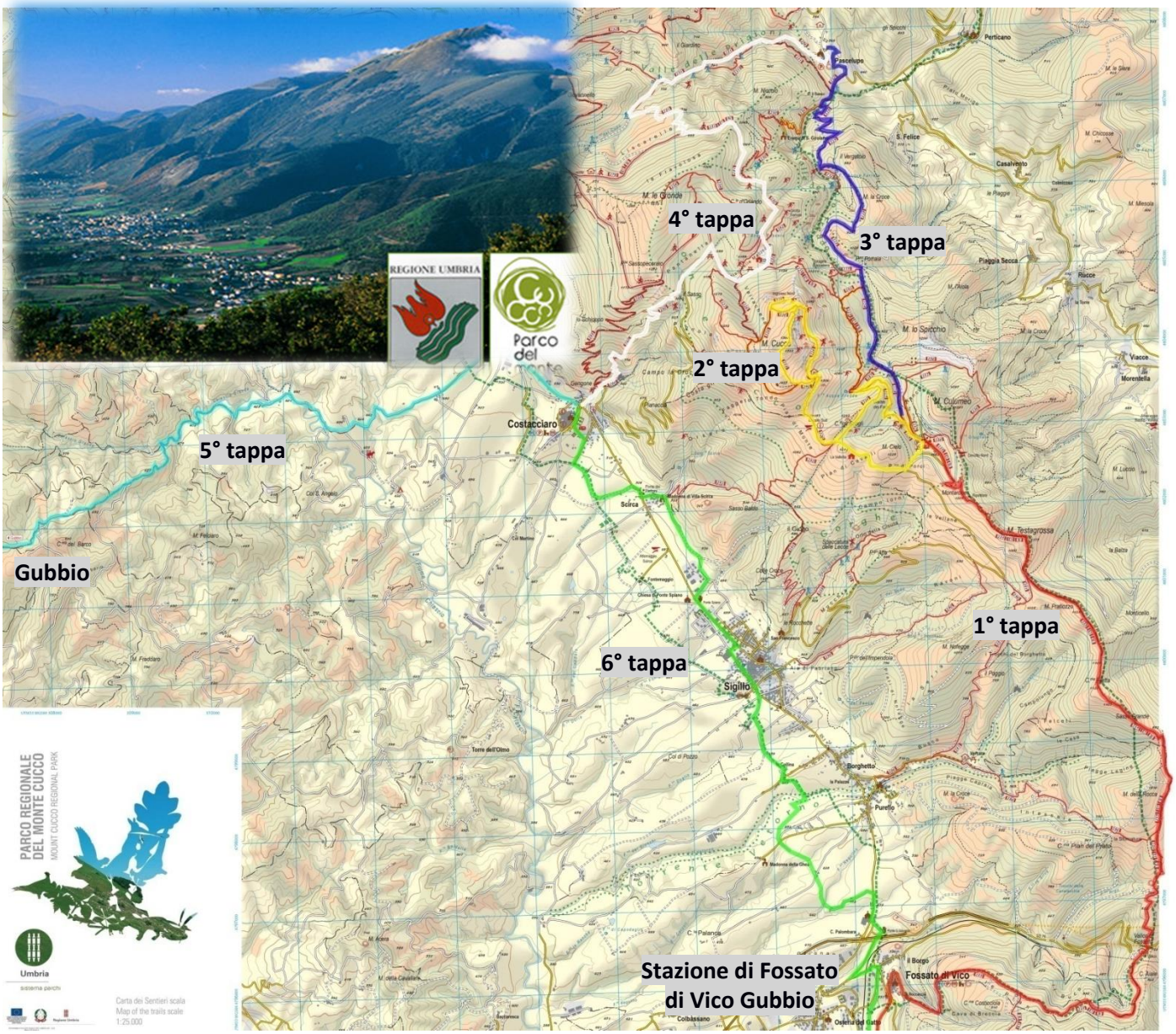
IN CAMMINO NEL PARCO DEL MONTE CUCCO

Trekking di più giorni, per gli escursionisti che vogliono immergersi totalmente nella natura e percorrendo i sentieri più belli e selvaggi del Parco.

Il percorso si sviluppa in 6 tappe per un totale di 80 km,percorrendo in gran parte untratto del **Sentiero Italia**, attraversando crinali, faggete secolari, grotte e valli carsiche, con una deviazione a Gubbio e ritornando lungo la storica via Flaminia. Partenza e arrivo presso la stazione ferroviaria di Fossato di Vico – Gubbio. Gli escursionisti saranno alloggiati all'Ostello del Parco nel borgo di Costacciaro, un bus navetta provvederà a trasportare gli escursionisti alla partenza e all'arrivo di ogni tappa e al trasporto bagagli.

GRANDE ANELLO DEL PARCO DEL MONTE CUCCO

Visualizza suhttps://www.tramontanaguide.com/itinerari



Tra Montana – Associazione di Promozione Sociale
Corso Giuseppe Mazzini, 13 – 06021Costacciaro (PG) | C.F. 92017600542 | P. Iva 03482890542
Tel: +39 335.1251250 334.8198710 | Email: ostello@tramontanaguide.com | www.tramontanaguide.com

GRANDE ANELLO PROGRAMMA 5 NOTTI 6 GIORNI:

- **1° giorno, Borghi fortificati e creste montane**:

Mattina; arrivo degli escursionisti alla stazione di Fossato di Vico Gubbio, trasferimento bagagli con minibus presso l'Ostello del Parco, inizio escursione prima tappa. Pomeriggio; termine escursione in loc. Val di Ranco e trasferimento degli escursionisti in ostello con minibus. Sera; visita al borgo di Costacciaro, cena di benvenuto, presentazione delle guide e illustrazione del programma.

Lunghezza 17 km circa, tempo 7 ore circa, difficolta E (escursionistico). Quota min m 464 m s.l.m. quota max m 1175. Totale dislivello m 1330

- **2° giorno, Grotta e cima del Monte Cucco**:

Mattina; trasferimento degli escursionisti con minibus dall'ostello a loc. Val di Ranco, inizio escursione, visita guidata nella grotta turistica del M.Cucco, proseguimento verso la cima della montagna 1566 m s.l.m. Pomeriggio; ritorno attraversando il bosco secolare della Madre dei Faggi fino al punto di partenza, ritorno in ostello con minibus. Sera; cena presso la Locanda del paese.

Lunghezza 10,9 km circa, tempo 5 ore circa comprese le soste, difficoltà E (escursionistico)

Quota min m 1039 m s.l.m. quota max m 1566. Totale dislivello m 720

- **3° giorno, Sorgenti e forre, fra eremi e castelli:**

Mattina; trasferimento degli escursionisti con minibus dall'ostello a loc. Val di Ranco, inizio escursione, il percorso costeggia il torrente Rio Freddo e la sua profonda forra, spettacolare vista dell'Eremo di San Girolamo. Pomeriggio; fine escursione al castello di Pascelupo, ritorno in ostello con minibus. Sera; cena presso la Locanda del paese.

Lunghezza 9,7 km, tempo 5 ore circa, difficoltà E (escursionistico).

Quota min m 447 m s.l.m. quota max m 1132. Totale dislivello m 440

- **4° giorno, La Valle delle Prigioni e i sentieri degli eremiti:**

Mattina; trasferimento degli escursionisti con minibus dall'ostello al castello di Pascelupo, inizio escursione, il tracciato risale una stretta valle scolpita nella roccia calcarea fino ai piani carsici di Pian delle Macinare a quota 1200m s.l.m. Pomeriggio: un antico sentiero percorso

dagli eremiti e dalle popolazioni locali in epoche passate, conduce al borgo medievale di Costacciaro e all'ostello. Sera; cena presso la Locanda del paese.
Lunghezza 13 km circa, tempo 6 ore, difficoltà EE (escursionisti esperti).
Quota min m 448 m s.l.m. quota max m 1158. Totale dislivello 940

- **5° giorno, Le colline di Gubbio, i sentieri degli antichi Umbri:**

Mattina; Partanza direttamente dall'ostello, attraverso la valle del fiume Chiascio, nel tipico paesaggio dell'Umbria contadina costellato da vecchi casolari, e nei territori di raccolta del tartufo bianco, si raggiunge il monte Ingino con la basilica di Sant'Ubaldo che domina la città di Gubbio. Pomeriggio: discesa del sentiero degli "stradoni", dove si svolge un tratto della corsa dei Ceri, arrivo a Gubbio e visita alla città, ritorno in ostello con minibus. Sera; cena presso la Locanda del paese.
Lunghezza 17 km circa, tempo 7 ore, difficoltà T (turistico).
Quota min m 446 m s.l.m. quota max m 833 dislivello totale m 841

- **6° giorno, La storica strada Flaminia, ponti romani e affreschi medievali:**

Mattina; Partanza direttamente dall'ostello, percorrendo tratti dell'antico tracciato romano, presenza di tre ponti di età Augustea, visita ad antiche pievi e agli affreschi del pittore umbro Matteo da Guldo. Pomeriggio: arrivo al punto di partenza del tour presso la stazione ferroviaria di Fossato di Vico-Gubbio e fine del grande anello di trekking del Monte Cucco.
Lunghezza 12,3 km circa, tempo 5 ore, difficoltà T (turistico).
Quota min m 460 m s.l.m. quota max m 560 dislivello totale m 400

Quota individuale di partecipazione "Grande anello del Parco", 5 notti 6 giorni, in camera con bagno privato (min. 6/8 partecipanti): 440,00 € IVA inclusa

Il soggiorno include :

- 5 Mezze pensioni ;
- 5 Pernottamenti in ostello in camera con bagno privato;
- 6 Escursioni guidate;
- Trasferimenti con bus navetta.

Non incluso: spese di carattere personale e tutto ciò che non è specificato alla voce "il soggiorno include".

Credenziale del Viaggiatore
Ad ogni camminatore sarà consegnata la Credenziale del Viaggiatore, un attestato personalizzato su carta fatta a mano, con il logo del Parco del Monte Cucco.

Per partecipare alle escursioni è necessario una normale preparazione fisica adeguata ad affrontare escursioni in montagna della durata di 5/7 ore escluse le soste. Non potranno partecipare persone con evidenti difficoltà o impedimenti fisici, oppure con condizioni di salute precarie.

TREKKING NEL PARCO DEL MONTE CUCCO E IN APPENNINO

VISUALIZZALI SU *https://www.tramontanaguide.com/itinerari*

L'Umbria, cuore verde d'Italia, rappresenta un perfetto equilibrio tra natura, storia e tradizioni. In questa zona dell'Appennino Umbro-Marchigiano, possiamo vivere tutto questo.
Il Parco regionale del Monte Cucco, una delle otto aree naturali protette dell'Umbria, è caratterizzato da una natura ancora selvaggia, una ricca biodiversità di flora, fauna e spettacolari paesaggi vari e mutevoli, che lo rendono davvero unico per la pratica dell'escursionismo e del trekking praticabile a diversi livelli di difficoltà.
Fuori dal perimetro del Parco, possiamo scoprire la bellezza dei monti e delle città medievali come Gubbio e Gualdo Tadino, in un perfetto mix tra natura e cultura del territorio.
Le escursioni si svolgono lungo una rete di oltre 120 km di sentieri CAI, dove abbiamo individuato gli itinerari più belli e selvaggi, da percorrere insieme e in sicurezza.

Tra Montana – Associazione di Promozione Sociale
Corso Giuseppe Mazzini, 13 – 06021Costacciaro (PG) | C.F. 92017600542 | P. Iva 03482890542
Tel: +39 335.1251250 334.8198710 | Email: ostello@tramontanaguide.com | www.tramontanaguide.com

I NOSTRI TREKKING

Le escursioni giornaliere proposte sono di difficoltà E (escursionistica CAI) con durata media di 4/6 ore, escluse le soste.

LA GROTTA DEL MONTE CUCCO
(trekking a tema geologico/naturalistico, con visita alla grotta turistica)

GUBBIO E MISTERI EXTRATERRESTRI
(trekking a tema geologico/naturalistico, con visita alla mostra sui dinosauri Extinction)

IL SENTIERO DEGLI ANTICHI UMBRI E LA STORICA VIA FLAMINIA
(trekking a tema storico/naturalistico)

IL MONTE CUCCO E LE SUE MERAVIGLIE
(trekking classico a tema naturalistico, a scelta tra vari itinerari)

LA VIA DEGLI EREMITI
(trekking a tema spirituale con visita alla storica Abbazia di Fonte Avellana)

IN FAMIGLIA NELLA VERDE UMBRIA
(trekking tra storia e legenda, dedicato a famiglie anche con bambini)

NORDIC WALKING NEL CUORE DEL PARCO
Due percorsi panoramici ad anello, nelle alte valli montane, usando i bastoncini, per ottimizzare e migliorare la camminata.

GUALDO TADINO E I SUOI MONTI, TRA NATURA EREMI E CULTURA
(trekking a tema geologico/naturalistico/storico, con degustazione)

WEEKEND 1 NOTTE 2 ESCURSIONI "Trekking nel Parco del Monte Cucco"
Quota individuale di partecipazione , in camera con bagno privato (min. 6/8 partecipanti): €95.00 IVA inclusa
Il soggiorno include :

- Un pernottamento in ostello con prima colazione
- Una cena di benvenuto presso il ristorante del paese La Locanda
- Visita al borgo di Costacciaro e a richiesta al Museo naturalistico del Parco e all'antico frantoio.
- Una escursione guidata (a scelta fra quelle sopracitate)

WEEKEND 2 NOTTI 3 ESCURSIONI "Trekking nel Parco del Monte Cucco"
Quota individuale di partecipazione , in camera con bagno privato (min. 6/8 partecipanti): €165.00 IVA inclusa

Il soggiorno include :

- Due pernottamenti in ostello.
- Due cene presso il ristorante del paese La Locanda
- Visita al borgo di Costacciaro e a richiesta al Museo naturalistico del Parco e all'antico frantoio
- Due escursioni guidate (a scelta fra quelle sopracitate)

Tra Montana – Associazione di Promozione Sociale
Corso Giuseppe Mazzini, 13 – 06021Costacciaro (PG) | C.F. 92017600542 | P. Iva 03482890542
Tel: +39 335.1251250 334.8198710 | Email: ostello@tramontanaguide.com | www.tramontanaguide.com

TraMontana
GUIDE DELL'APPENNINO

ATTIVITA' AVVENTURA

VISUALIZZA ATTIVITA' https://www.tramontanaguide.com/escursioni

I territori del Monte Cucco sono conosciuti anche all'estero per il Volo Libero, la Speleologia e il Canyoning, attività non solo per esperti ma già da qualche anno rese disponibili a tutti.

- **Voli biposto** in deltaplano o parapendio accompagnati da un pilota istruttore qualificator Aero Club Italia.
- **Percorsi speleologici** aperti a quanti vogliano muoversi all'interno di una grotta come degli speleologi con imbracature e corde, illuminati solo dalle luci frontali dei caschi.
- **Il Canyoning** o Torrentismo, consiste nella discesa del torrente RIO Freddo a Monte Cucco, superando piccole cascate, in un ambiente unico e accessibile solo con attrezzatura speleologica.

Tra Montana – Associazione di Promozione Sociale
Corso Giuseppe Mazzini, 13 – 06021Costacciaro (PG) | C.F. 92017600542 | P. Iva 03482890542
Tel: +39 335.1251250 334.8198710 | Email: ostello@tramontanaguide.com | www.tramontanaguide.com

WEEKEND AVVENTURA 1 NOTTE 2 ATTIVITA' " Quota individuale di partecipazione , _in camera con bagno privato (min. 4 partecipanti): €200.00 IVA inclusa

Il soggiorno include :

- Un pernottamento in ostello con prima colazione
- Una cena di benvenuto presso il ristorante del paese La Locanda
- Una escursione in forra (canyoning) o percorso avventura in grotta
- Un volo biposto con deltaplano o parapendio.

WEEKEND AVVENTURA 2 NOTTI 3 ATTIVITA' Quota individuale di partecipazione , _in camera con bagno privato (min. 4 partecipanti): €300.00 IVA inclusa

Il soggiorno include :

- Due pernottamenti in ostello con prima colazione
- Due cene presso il ristorante del paese La Locanda
- Un volo biposto con deltaplano o parapendio.
- Una Escursione in forra (canyoning)
- Una escursione percorso avventura in grotta

CONDIZIONI GENERALI (Cammini, Trekking, Avventura)

- Al costo delle singole attività va aggiunto la percentuale spettante all'Agenzia
- Per i soggiorni, "Trekking nel Parco" gruppo minimo di 6 persone e massimo di 20;
- Per i soggiorni con gruppi inferiori alle 6 persone verrà applicato un supplemento al prezzo indicato;
- Per le attività avventura, gruppo minimo di 4 persone;
- A chi non partecipa alle attività avventura verrà detratto il costo dal prezzo totale del soggiorno;
- Tutte le attrezzature per le attività avventura saranno fornite dall'organizzazione;
- In caso di annullamento dell'escursione per cause meteo avverse o altro a discrezione dello staff di TraMontana, saranno valutate insieme le modalità di rimborso.
- **Non incluso:** spese di carattere personale e tutto ciò che non è specificato alla voce "il soggiorno include".

RACCOMANDAZIONI

Per partecipare alle escursioni è necessario una normale preparazione fisica adeguata ad affrontare escursioni in montagna della durata di 5/6 ore escluse le soste. Non potranno partecipare persone con evidenti difficoltà o impedimenti fisici, oppure con condizioni di salute precarie (Covid 19)

Si raccomanda abbigliamento escursionistico adatto alle condizioni climatiche stagionali di montagna (scarponcini da trekking possibilmente alti, zaino, maglia a maniche lunghe, abiti antipioggia, indumenti di ricambio, berretto e guanti, acqua e cibo a seconda delle esigenze.

Le Guide di TraMontana Guide d'Appennino, per ragioni di sicurezza e responsabilità civile e penale, si riservano di non accettare la partecipazione di coloro che non siano in linea con le raccomandazioni indicate.

INOLTRE…

Tutte le escursioni e le attività outdoor proposte possono essere realizzate anche soltanto come escursione giornaliera

TraMontana, pur operando a stretto contatto con il territorio nel quale è inserita, propone attività guidate (trekking di più giorni ed attività giornaliere), anche nelle seguenti zone:

- Norcia e Parco Nazionale dei Monti Sibillini
- Monte Catria e Monte Nerone
- Fabriano, Monte San Vicino, Gola della Rossa e Frasassi
-

Oltre alle proposte qui presentate, tra le nostre attività anche:

- Ciaspolate su vari itinerari in tutto L'Appennino (in base all'innevamento)
- Nordic walking
- Escursioni in mountain bike
- Escursioni guidate enogastronomiche e degustazioni in azienda

Possibilità completa di personalizzazione e creazione di pacchetti "su misura".

COSTI ESCURSIONE GUIDATA

- **Quota individuale guida escursionistica ½ giornata 5 ore: € 150.00** comp iva + commissioni agenzia, gruppo Massimo 25 persone
- **Quota individuale guida escursionistica intera giornata : € 200.00** comp iva + commissioni agenzia, gruppo massimo 25 persone

COSTI ESCURSIONE IN GROTTA

- **Quota individuale Percorso Scoperta durata 2/3 ore: € 14.00 intero €12,00 ridotto** comp iva + commissioni agenzia,
- **Quota individuale Percorso Traversata durata 4/5 ore: € 20.00 intero €18,00 ridotto** comp iva + commissioni agenzia,
- **Quota individuale Percorso Avventura durata 2/3 ore: € 50.00** comp iva + commissioni agenzia,

COSTI ESCURSIONE IN FORRA

- **Quota individuale discesa in forra con attrezzatura durata 4/5 ore: € 50.00**

COSTI VOLO BIPOSTO DELTAPLANO / PARAPENDIO

- **Quota individuale durata 20 min.: € 100.00**

LA STRUTTURA PER IL SOGGIORNO

OSTELLO DEL PARCO

VEDI LINK https://www.tramontanaguide.com/ostello-del-parco

Per info e prenotazioni

www.tramontanaguide.com

email: info@tramontanaguide.com

335.1251250 - Raffaele Capponi Responsabile

attività escursionistiche

334.8198710 - Franco Manni Responsabile

Attività ricettive Ostello

ostello@tramontanaguide.com