

**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI CAMPOBASSO**

**PARCO REGIONALE DEL LAGO TRASIMENO**

**LA CICLOVIA DEL LAGO**

**CICLOESCURSIONISMO**

**Giovedì 8 maggio - Domenica 11 maggio 2025**

**Referente tecnico di cicloescursionismo Carmela Vaccaro  
(cell. 333.895.35.69 - preferibili messaggi Whatsapp)**

**Referente organizzativo Marina Manna  
(cell. 335.234.567 - preferibili messaggi Whatsapp)**

**PROGRAMMA**

**Giovedì 8 maggio**

- Ore 7:30 partenza per il Parco Cascata delle Marmore (TR)
- Ore 11:45 arrivo al Parco.
- Ore 12:00 partenza percorso a piedi per belvedere superiore (sentiero T - km. 1,600 - m. 160 dislivello in salita).
- Ore 12:45 arrivo e tempo libero per il pranzo al sacco (autogestito); a seguire visita del museo Hydra.
- Ore 15:00 inizio visita guidata alle cascate, in concomitanza con l'inizio del rilascio dell'acqua. La visita dura 2 ore e comporta la discesa di circa 600 scalini.
- Ore 17:30 Partenza per Castiglione del Lago (PG).
- Ore 19:00 Arrivo e sistemazione nella struttura prescelta. A seguire, cena.

**Venerdì 9 maggio**

Ciclovia del Trasimeno A/R: Castiglione del Lago - Torricella - in senso orario.  
Difficoltà: TC/MC Percorso: 56 Km (28 + 28).

**Sabato 10 maggio**

Ciclovia del Trasimeno A/R: Castiglione del Lago - Torricella - senso antiorario  
Difficoltà: TC/MC Percorso: 54 Km (27 + 27).

**Domenica 11 maggio**

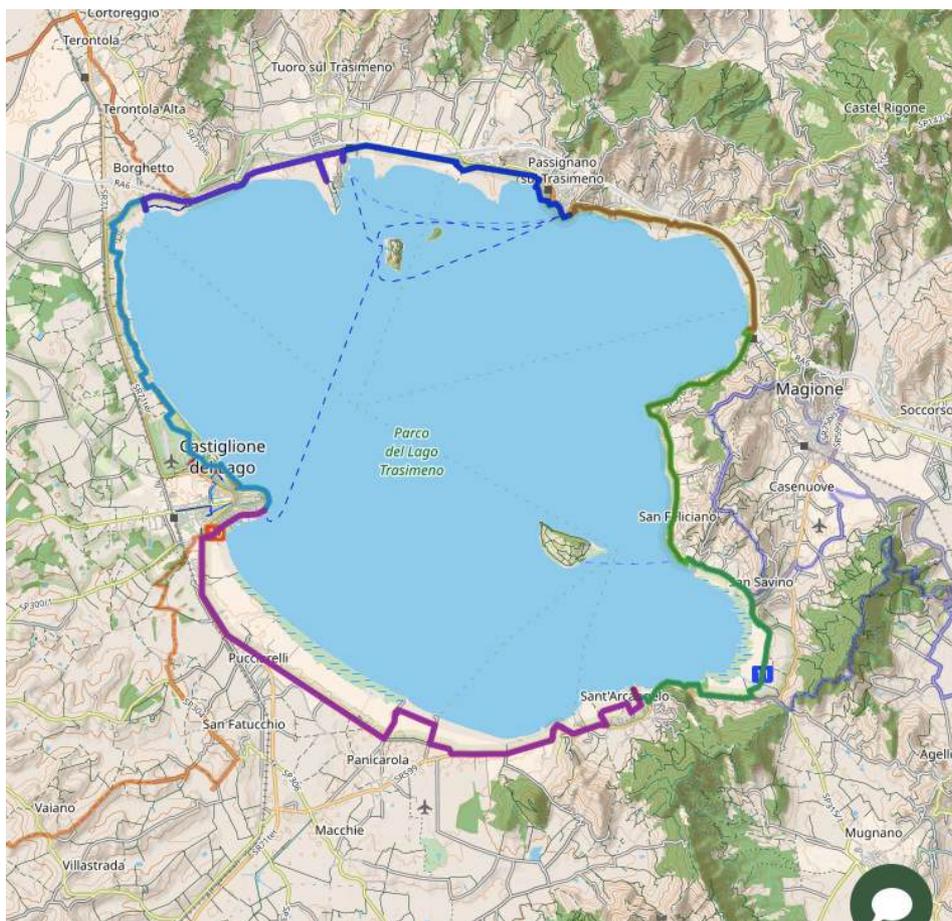
- Ore 9:00: partenza per Spello (PG).
- Ore 10:00: arrivo al borgo; visita in autonomia al centro storico.
- Ore 12:15: partenza per Abbazia di Chiaravalle di Fiastra (MC).
- Ore 13:00: arrivo all'Abbazia; tempo libero per pranzo (autogestito).
- Ore 14:00: partenza per escursione a piedi nella Riserva Naturale Abbazia di Fiastra (anello, sentiero T, km. 8 circa, m 100 dislivello in salita, altrettanti in discesa).
- Ore 16:00: visita guidata complesso abbaziale.
- Ore 17:00: partenza per Campobasso, con arrivo previsto per le ore 21:00.

## I MOTIVI DELL'ESCURSIONE

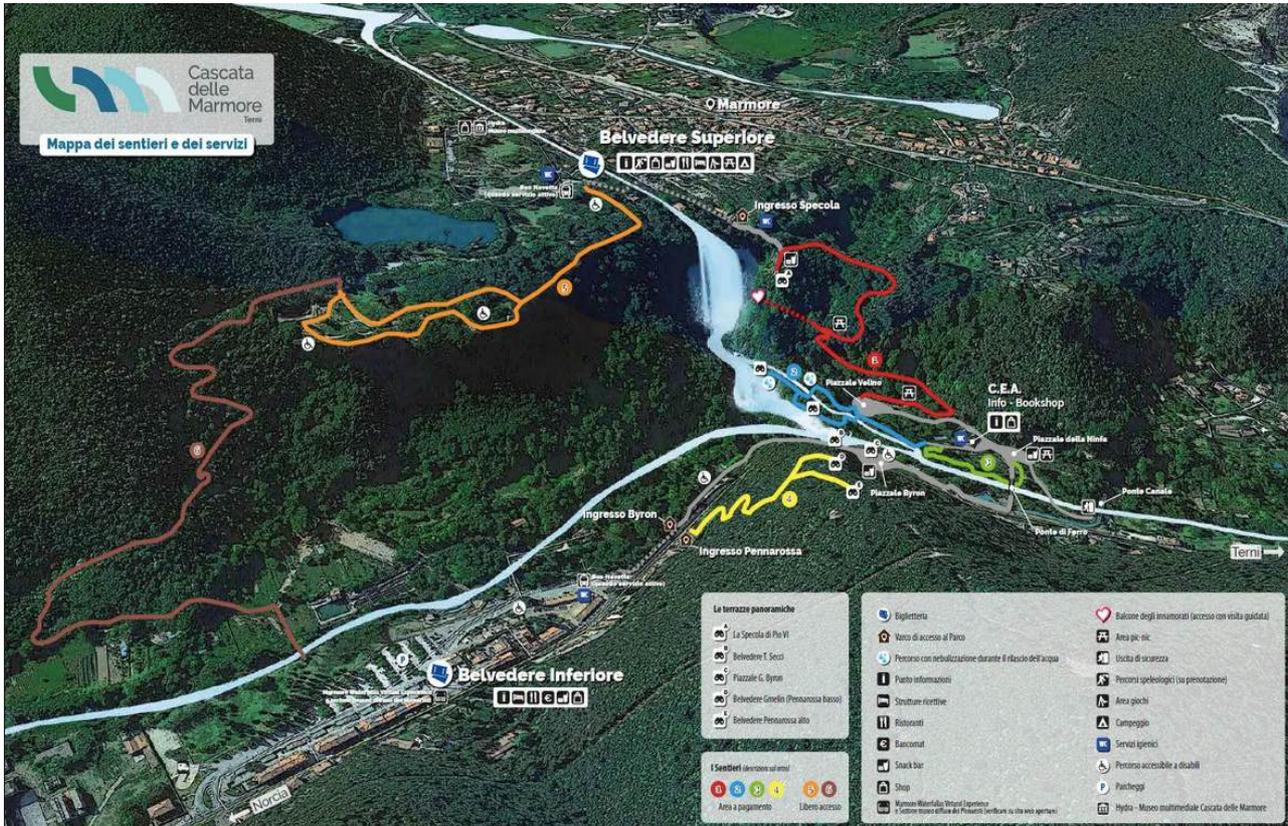
Interesse sportivo, naturalistico, culturale.

Il fulcro della nostra uscita sarà la *Ciclovia del Trasimeno*, anello cicloturistico che si snoda per circa 55 chilometri, prevalentemente lungo strade sterrate con qualche tratto su asfalto, lungo il perimetro del lago, costeggiando le sue rive fino a spingersi all'interno e al confine dell'omonimo Parco Regionale. Ogni svolta regala lo spettacolo mutevole delle acque lacustri, dei canneti, delle isole e della ricchissima avifauna.

Lungo il percorso visiteremo i centri abitati più caratteristici: Tuoro, Passignano, Monte del Lago, San Feliciano, Castiglione del Lago. Avremo modo di soffermarci, in particolare, su quest'ultimo: infatti da qui partiremo e qui torneremo nelle nostre due giornate di cicloescursione (venerdì 9 e sabato 10 maggio).



Tanta bici e tanto lago, sì, ma anche molta altra natura: il primo giorno – giovedì 8 - assisteremo allo splendido spettacolo d’acqua della Cascata delle Marmore, la cascata artificiale più alta d’Europa con un triplice salto d’acqua per complessivi 165 metri. Una guida del Parco ci illustrerà i suoi aspetti naturalistici, solo dopo aver approfondito le caratteristiche tecniche di questa grande opera di architettura idraulica visitando il museo multimediale Hydra.



La domenica sarà dedicata in parte ad aspetti culturali, in parte ad attività sportivo-naturalistica: visiteremo Spello, piccolo borgo in provincia di Perugia fondato in età preromana dagli Umbri, che conobbe splendore in epoca romana e successivamente con i Longobardi, entrando a far parte del Ducato di Spoleto. Divenne in seguito Comune indipendente ed ebbe un periodo ricchissimo di produzione di tesori d’arte; nel Rinascimento il Pinturicchio (Cappella Baglioni) e il Perugino, tra gli altri, arricchirono di capolavori la cittadina, circondata da oliveti secolari e affacciata sulla meravigliosa pianura umbra.



Ancora arte e cultura ma anche sport e natura all'Abbazia di Chiaravalle di Fiadra: un bel sentiero ci farà visitare l'omonima Riserva Naturale e al termine della nostra escursione avremo modo di visitare il complesso abbaziale fondato dai monaci cistercensi nel 1142.



## ORGANIZZAZIONE

	<p>Spostamenti con mezzi propri. Per ottimizzare i trasferimenti ed i tempi relativi, si invita a organizzare auto "collettive", comunicandone gli equipaggi a Marina Manna (cell. 335.234.567 – preferibili messaggi Whatsapp).</p>
	<p><b>Cartografia di riferimento:</b> non una vera e propria cartografia, bensì tre mappe che mostrano:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La Ciclovía del Trasimeno</li><li>• Il Parco della Cascata delle Marmore</li><li>• La Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra.</li></ul>
<b>A</b>	<p><b>Abbigliamento</b> Da cicloescursionismo e da escursionismo primaverile (quota massima m. 350), si consiglia abbigliamento a strati (a cipolla).</p> <p><b>Attrezzatura ed equipaggiamento</b> Per necessità di noleggio bici fare riferimento a Carmela Vaccaro (cell. 333.895.35.69 – preferibili messaggi Whatsapp). Orientativamente (ma i prezzi verranno confermati in base alle richieste) per le bici muscolari si possono considerare € 15/giorno, per le e-bike € 40/giorno, prezzi che includono anche il caschetto, il kit riparazione e la chiusura di sicurezza. Sono disponibili bici per bambini.</p> <p>Per l'escursionismo: sempre utili i bastoncini, consigliabile il binocolo.</p>
	<p><b>Sistemazione</b> Presso l'Agriturismo I Romiti, a 10 km da Castiglione del Lago (PG), con trattamento di mezza pensione. <u>Non dimenticate le borracce. Siamo una sezione plastic-free!</u></p> <p>E' prevista la sistemazione per massimo 20 partecipanti, in 8 camere doppie con bagno privato e 1 appartamento con due camere doppie e un bagno.</p> <p><b>Non sono possibili occupazioni singole.</b></p> <p><a href="https://www.romiti.com/">https://www.romiti.com/</a></p> <p><b>Quota di partecipazione a persona:</b> € 195,00 + € 30 (per ingressi e visite guidate).</p> <p>La quota di € 195,00 include la mezza pensione per 3 gg. (bevande e tassa di soggiorno esclusa - quest'ultima è di 1€/giorno/persona).</p> <p>L'importo di 30 € per gli ingressi e le visite guidate alla Cascata delle Marmore, al Museo Hydra e all'Abbadia di Fiastra verrà richiesto in un secondo momento, all'atto dell'acquisto dei biglietti.</p> <p>All'atto dell'iscrizione viene richiesto il versamento di una caparra di € 39,00, il cui importo non potrà essere restituito in caso di cancellazione, da versare sul C/C intestato sezione CAI di Campobasso <u>a mezzo di bonifico istantaneo</u>. La data e l'ora del bonifico faranno fede per l'ordine di adesione. Nel caso le adesioni superino il numero dei posti disponibili, verrà creata una lista d'attesa.</p> <p>Iban: <b>IT48J 02008 03805 000101589380</b> Andrà indicata la seguente causale: "Ciclovía del Trasimeno, nome dei partecipanti".</p> <p>Il saldo verrà richiesto entro metà aprile, con apposita comunicazione.</p> <p>Circa il pasto di mezzogiorno (autogestito), saranno previste soste di durata contenuta, lungo i percorsi delle varie giornate; per il primo giorno è consigliabile essere provvisti di una colazione al sacco già organizzata.</p>
	<p><b>N.B.:</b> sono ammessi a partecipare i soli iscritti.</p>
	<p><b>Data ultima per l'adesione e del versamento dell'acconto:</b> 8 marzo 2025.</p>

	<p><b>Riunione preliminare (da confermare):</b> martedì 6 maggio, h. 19:00, c/o Sede Terzo Spazio, in via E. Cirese a Campobasso.</p> <p><b>Referente di cicloescursionismo:</b> Carmela Vaccaro. Cell. 333.895.35.69 – preferibili messaggi Whatsapp). E-mail. <a href="mailto:carmela.vaccaro.eu@gmail.com">carmela.vaccaro.eu@gmail.com</a></p> <p><b>Referente per l'organizzazione:</b> Marina Manna. Cell: 335.234.567 (<u>preferibilmente messaggi whatsapp</u>) E-mail: <a href="mailto:marina.manna4@gmail.com">marina.manna4@gmail.com</a></p>