



Le “esperienze” di One a Terni

“Outdoor Nature Experience” alle Marmore Da Perugia in grotta e a Corciano con gli Ecomusei

di **FRANCESCA RIZZI**

Tutto pronto per la quinta edizione di One, Outdoor Nature Experience, che si svolgerà oggi, domani e domenica e il 28 e il 29 giugno, alla cascata delle Marmore.

Anche quest'anno le cooperative, le imprese e le associazioni che erogano i vari servizi per la manifestazione appartengono ad un vasto territorio che comprende i luoghi più suggestivi della Valnerina, dal parco regionale fluviale del Nera sino al parco nazionale dei monti Sibillini ed il lago di Piediluco. In questi luoghi sarà possibile praticare emozionanti sport acquatici come il rafting e l'hydrospeed, scoprire forre e canyon scavati nel corso dei secoli dall'azione dell'acqua e della natura, affrontare percorsi di trekking immersi in boschi ancora incontaminati, passeggiare in mountain bike o a cavallo, arrampicare su falesie spettacolari o scendere all'interno delle suggestive grotte della cascata delle Marmore.

Gli eventi collaterali della quinta edizione, per questo finesettimana, saranno due: domani “Trail 165 - Tnatura Training Day”, una sessione guidata di allenamento di corsa in montagna lungo i sentieri più belli del parco del Nera, in prossimità della cascata delle Marmore; e domenica, “Tnatura Piediluco”, con la presentazione e prova dei percorsi “bike” e “run” della manifestazione di Triathlon Off road prevista per il 17 agosto a Piediluco.

Particolarmente indicate per i bambini le passeggiate con i muli: percorsi tra borghi medievali, boschi, vigneti, oliveti, vallate e montagne, seguendo gli itinerari delle transumanze e delle fonti, su percorsi storici e naturalistici. Ad accogliere i bimbi ci sarà anche lo “Gnefro”, il folletto che dimora nelle grotte della cascata, che li guiderà in una fantapasseggiata nella Terra di Qua, abitata da umani e animali, e nella Terra di Là, alla scoperta dei luoghi più suggestivi del parco, teatro della leggenda del pastore Velino e della ninfa Nera. I più avventurosi potranno cimentarsi nel canyoning alla forra del casco o a Rocca Gelli; nel rafting sul fiume Corno o da Ferentillo ad Arrone; sarà affascinante, per gli appassionati di speleologia, anche la traversata nelle grotte delle Marmore. Non mancheranno momenti per chi si vuole rilassare: un giro in battello nel lago di Piediluco, ad esempio, il secondo bacino lacustre dell'Umbria dopo il lago Trasimeno. Questo giro permetterà ai partecipanti di scoprire i tanti scorci del lago ascoltando le storie del piccolo paese di pescatori che sorge sulle sue sponde. Il tour in battello si potrà effettuare anche



A fianco, rafting in Valnerina; a sinistra, un giro in mountain bike FOTO CONCESSE DA “ONE”



One
Iniziativa per tutti i gusti

Perugia
La grotta dei Cinque Laghi

Corciano
Domani si visita l'Antiquarium

nella versione più “artistica”, con stop fotografici e aperitivo o pranzo a bordo con i prodotti tipici della regione.

Poi di notte, quando tutto tace e rimangono solo i rumori del bosco e il fragore delle acque, quando ormai il parco è inaccessibile ai turisti, le guide condurranno i partecipanti lungo i sentieri numero 2 e 3 dell'area escursionistica - situati nel Belvedere inferiore - per un giro in notturna completo della cascata arricchito da osservazioni e spiegazioni.

Inoltre, itinerari in mountain bike con tour del lago di Piediluco, della cascata delle Marmore o lungo il tracciato della vecchia ferrovia Spoleto-Norcia; itinerari a piedi sul monte Aspra, sul monte Porche o alla miniera di Buonacquisto. Quest'ultimo accognerà i visitatori in un angolo di terra di grande pregio naturalistico, al confine fra l'Umbria e il Lazio, reso ancora più affascinante dalla persistenza di elementi paesaggistici che richiamano alla memoria le diverse epoche trascorse. Arricchiranno la grande offerta di iniziative i percorsi avventura presso il parco Avventura, nelle immediate vicinanze della frazione di Rosciano, nel Comune di Arrone, e il parco Natura Attiva, dove si potranno effettuare percorsi sospesi tra gli alberi, prove di abilità, discese in sicurezza e prove di arrampicata.

Per il programma completo delle iniziative consultare il sito web www.cascatamarmoreoutdoor.it

PERUGIA

Nella grotta dei Cinque Laghi, domenica, con le guide del gruppo speleologico del Cai di Perugia. La grotta è situata nel monte Nerone, nella cornice dell'Appennino Umbro-Marchigiano, ad una altezza di 1175 metri, e presenta due ingressi che permettono una suggestiva tra-

versata. All'interno si potranno ammirare particolari fenomeni carsici dovuti alla incessante corrosione dell'acqua che durante il suo percorso forma pozzi, laghetti e stillicidi. L'itinerario, con qualche passaggio angusto, metterà alla prova la nascosta indole di esploratori.

Il ritrovo è domenica alle 7,45 nel parcheggio del Bove, a Perugia (uscita Prepo). Alle 8 si partirà con mezzi propri. L'arrivo nei pressi della grotta dei Cinque Laghi è previsto alle 10, con inizio dell'escursione alle 11. Il pranzo è al sacco.

Per informazioni e prenotazioni contattare Francesco, al 392/9666360 o Lorenzo, al 349/1614561.

CORCIANO

Continuano le camminate organizzate dagli Ecomusei tra Tevere e Tezio. Domani visita guidata all'Antiquarium di Corciano, che ospita importanti reperti archeologici da Castel San Mariano e dalle necropoli etrusche di Strozacapponi e Fosso Rigo. L'iniziativa è a cura del Comune di Corciano e della cooperativa sociale La Torre. Il ritrovo è alle 15,30 presso l'Antiquarium, in via Cornaletto 4/c. Le prenotazioni sono obbligatorie entro questa sera al numero 075/5188255 (10-13 / 15-18).

Domenica ci sarà un'escursione “sulle orme dei banditi e dei briganti del territorio Arnate”, con rappresentazione teatrale e degustazione di prodotti tipici. Il punto di incontro è alle 15,30 presso la piazza Sociale di Ripa. L'itinerario è di 8 chilometri circa. La prenotazione è obbligatoria e dovrà pervenire entro questa sera al 339/4519173 o al 346/5146435.

L'escursione è a cura dell'Ecomuseo del Fiume e della Torre in collaborazione con le Pro loco di Ripa e Civitella d'Arna.

PERUGIA

“La città dei morti”, passeggiata al cimitero monumentale

PERUGIA - Domani si avrà l'occasione di vedere “con nuovi occhi” il cimitero monumentale di Perugia. Il ritrovo per la passeggiata “La città dei morti” è alle 16 all'ingresso principale del cimitero, situato in via Enrico dal Pozzo, nelle vicinanze della chiesa templare di San Bevignate. La passeggiata è a cura dell'associazione Cittattiva, fondata nel 2010 da un gruppo di persone residenti nel quartiere di Monteluce. La parte propriamente monumentale del cimitero si articola su tre viali che partono dall'entrata principale e vanno a confluire negli spazi per i campi comuni, insieme allo spazio per cittadini illustri, circondati dalle gallerie monumentali con i sepolcri gentilizi. Di particolare interesse storico ed architettonico è la cappella Vitalucci, opera dello scultore Romano Mignini del 1892, forgiata come piramide egizia.

PERUGIA

Al passo della “formica Selma” all'abbazia di Montelabate

PERUGIA - Continuano le “passeggiate della formica Selma”, un ciclo di dieci camminate rivolte ai bambini, che rientrano nel progetto Eurobis (Epode Umbria Region Obesity Intervention Study), un progetto a livello nazionale ed internazionale per sensibilizzare sul tema dell'obesità infantile. Domani l'itinerario è l'abbazia e gli olivi di Montelabate, con ritrovo alle 16,30 presso l'azienda agraria Montelabate. Si andrà alla scoperta delle macchie, degli olivi, delle secolari strade che collegavano l'antica abbazia (fondata intorno all'anno 1000) al mondo e ai percorsi dei pellegrini, in un contesto collinare di grande bellezza. Al termine si visiterà l'abbazia e verrà offerta una merenda (al costo di 2 euro, che andrà a sostenere le attività di cura e promozione sociale della Fondazione Gaslini). Per informazioni e prenotazioni contattare Giannermete all'indirizzo ermete.romani@gmail.com o al numero 347/1148395.



70° ANNIVERSARIO

Giugno 1944: Perugia liberata, passeggiata della Memoria

PERUGIA - Giugno 1944: Perugia liberata. Obiettivo "Victoria" è l'escursione che domani ripercorrerà i luoghi più importanti della liberazione di Perugia nel giugno del 1944. Partendo da San Martino in Campo l'itinerario toccherà Osperellone, Montecorno, I Murelli, Borgo XX Giugno, piazza IV Novembre, Porta Sant'Angelo, Ponte d'Oddi, gli "arcacci", monte Pacciano, Montebagnolo, Pieve San Sebastiano e terminerà a Ponte Felcino, dove si prenderà il treno per tornare al punto di partenza. Durante i 25 chilometri del percorso verranno illustrati gli avvenimenti più e meno noti che hanno preceduto e seguito la liberazione di Perugia nel 1944. "Victoria" era il nome in codice della città di Perugia negli ordini delle truppe britanniche che nel giugno 1944 avanzavano lungo la valle del Tevere per conquistare la città, importante nodo stradale e ferroviario e punto di passaggio obbligato verso Firenze. Nel 70° anniversario della Liberazione di Perugia si compirà un viaggio nel tempo, ripercorrendo strade, sentieri, boschi, città e paesi, roveti e pendii scoscesi, seguendo le orme delle truppe che, dopo aver liberato Perugia proseguirono oltre la città verso le alture che la dominavano.

Il dislivello complessivo della passeggiata è di 800 metri circa, per una percorrenza di dieci ore (soste per l'illustrazione degli avvenimenti e per la logistica incluse).

L'itinerario si snoderà sia su percorsi urbani che extraurbani seguendo carrarecce, sentieri e terreni senza viabilità. Il percorso è impegnativo ed è necessario un buon allenamento e calzature adeguate (scarponi obbligatori) sia per via della lunghezza del percorso che per via dei dislivelli complessivi. Il fondo della viabilità o dei sentieri può essere a tratti irregolare, sassoso e, a



Passeggiata sui luoghi della Resistenza

seconda delle condizioni meteo, potrà esservi in qualche tratto del fango.

È necessario prevedere un'adeguata scorta di acqua e viveri in quanto potrebbe non essere possibile effettuare rifornimenti lungo il percorso.

All'escursione potranno partecipare anche i non iscritti al Club alpino italiano e all'Unuci (Unione nazionale ufficiali in congedo in Italia), purché in possesso dell'equipaggiamento e dell'allenamento richiesto. I non iscritti al Cai o all'Unuci dovranno prenotarsi presso la sede del Cai di Perugia in via della Gabbia, 9 (aperta stasera dalle 18,30 alle 20), versando una quota di 10 euro per attivare l'assicurazione. La partecipazione è gratuita per i soci ad eccezione del prezzo del biglietto del treno da acquistare singolarmente.

Il ritrovo per i partecipanti è alle 7,30 presso la stazione ferroviaria di San Martino in Campo. La partenza avverrà in treno alle 7,45.



Marco D'Amico

MARSCIANO

Il prossimo "Tramonto d'estate" è a Migliano

Si risalirà il torrente Rigo fino all'antico borgo di Montelagello. Gustoso banchetto alla fine della camminata

MARSCIANO - Domenica, per il nuovo appuntamento con le camminate di "Tramonti d'estate", si camminerà sulle colline vicino di Migliano di Marsciano, con ritrovo alle 17,15 all'agriturismo Valverde. Da lì si partirà per il primo tratto che risalirà il torrente Rigo.

Alternando biondi campi di grano e boschi misti di querce si arriverà a Montelagello, antico borgo sulla vecchia via che conduce ad Orvieto. Il panorama gratificante spazierà dal monte Peglia fino alle lontane vette dei Sibillini, i borghi di Migliano e Montevibiano Vecchio

completeranno questo paesaggio basso collinare. La parte finale della camminata, con il sole in fase calante, sarà su comoda sterrata fino al raggiungimento del punto di partenza.

Per chi vorrà, alla fine della camminata ci sarà una gustosa cena

presso il ristorante dell'agriturismo Valverde, al costo di 20 euro (antipasto misto Valverde, tagliatella Valverde con pachino e ricotta salata fresca, spezzatino di cinghiale, grigliata mista di maiale, patate arrosto, dessert, caffè, vino della casa).

La prenotazione è obbligatoria entro questa sera inviando una mail all'indirizzo ermete.romani@gmail.com o telefonando al numero 347/1148395.

La camminata è lunga circa 8 chilometri e presenta un dislivello di 300 metri per un tempo di percorrenza di tre ore.

È necessario indossare pantaloni lunghi (per la presenza di piante ed erbacce in alcuni tratti) e scarponi e portare una giusta riserva d'acqua.

di LUANA PIOPPI

ATLETICA

NARNI - Spazio ai giovani atleti con i campionati di società ed individuali per la categoria Ragazzi/e, con gare di contorno per i Cadetti/e domani pomeriggio alla pista di Narni. Il ritrovo è alle 15. Tassa di iscrizione: 2 euro. Per info: 338/1556263.

AUTOMOBILISMO

MAGIONE - Al via il "Trofeo turismo e minicar". La competizione automobilistica si terrà domenica all'autodromo dell'Umbria di Magione dalle 9. Domani pomeriggio si terranno le verifiche sportive e tecniche mentre la mattina la pista sarà aperta per le prove libere riservate alle motociclette, dalle 9 alle 13. Per info: 075/840303.

BOCCE

DERUTA - Saranno 184 le formazioni che domenica daranno vita al "Trofeo della Maiolica", gara regionale di bocce a coppie, riservata alle categorie ABCD. La competizione inizierà alle 9 nei vari impianti della provincia di Perugia. Le fasi conclusive si terranno alle



E se vi piace lo sport...

Non solo sagre, non solo feste, rassegne, mercatini, libri, musica e tutto quanto pubblichiamo nell'inserto "Weekend", la guida settimanale che presenta ai lettori tutti gli avvenimenti "ricreativi" del fine settimana in Umbria. Riteniamo che nel "Weekend" abbia la sua giusta collocazione anche una rapida carrellata riepilogativa degli avvenimenti sportivi, soprattutto quelli un po' più particolari, a prescindere dal calcio.

14,30 all'bocciofila San Francesco di Deruta. Per info: 075/9711687.

CICLISMO

TERNI - Giovanissimi su strada in gara domani alle 16 a Terni in occasione del 19esimo Trofeo "Testaccio" e memorial "Neris Proietti". La competizione prevede il ritrovo al ciclodromo comunale "R. Perona", situato in via Montefiorini, dalle 15 alle ore 15,30. Per info: 334/8343987.

SAN GIUSTINO - Sarà San Giustino il teatro della seconda edizione del "Trofeo Kemon", valido per il campionato regionale di cicli-

smo Allievi. La corsa, in programma domenica con partenza alle 10, si terrà sulla distanza dei 70 km con partenza e ritrovo dalla piazza del Municipio. Iscrizioni entro le 12 di oggi. Per info: 075/8569846.

GUALDO TADINO - "Gualdo Tadino Enduro Race": è il nome della gara valida quale campionato regionale enduro, in programma domenica alle 9,30 a Gualdo Tadino, località San Guido. Possibilità di iscriversi fino alle 15,30 di domani. Per info: 338/2349628

DANZA SPORTIVA

PERUGIA - Il PalaEvangelisti di

Perugia ospiterà domani e domenica la terza tappa della coppa Italia di danze caraibiche per le classi AS, A1, A2, A, B1, B2, C. Domani la competizione prenderà il via alle 9,30 mentre domenica alle 11. Le esibizioni termineranno nel pomeriggio con pausa pranzo. Ingresso al pubblico: 5 euro. Per info: 0744/242795

EQUITAZIONE

MONTEFALCO - Da oggi a domenica sono in programma tre giorni dedicati agli amanti dell'equitazione che si terranno presso la Horse "La Lame" Sporting Club di Montefalco di Perugia. Ci saranno gare di salto ad ostacoli valide per il concorso nazionale A5*, previste anche competizioni riservate al progetto giovani. Montepremi complessivo: 36mila euro. Per info: 366/6466975.

MONTELEONE DI ORVIETO - Domani e domenica la Wilde Horse di Monteleone di Orvieto, situata in frazione San Lorenzo, ospiterà il campionato regionale Endurance. Per info: 348/5286169.

PODISMO

GUALDO TADINO - Ritorna

l'appuntamento con "La Sfacchinata", la gara podistica, sulla distanza di 10 km, in programma domenica mattina al centro commerciale Porta Nova di Gualdo Tadino. La competizione è valida per il Gran Prix, l'Umbria tour e per il campionato regionale umbro Endas. Il programma prevede il ritrovo alle 8 nel parcheggio del centro commerciale, situato alla stazione ferroviaria di Gualdo Tadino. È possibile iscriversi fino a 15 minuti prima della partenza, prevista per le 9,30. Quota di partecipazione: 7 euro. Previsto premio per tutti consistente in un metro di salsicce.

TIRO CON L'ARCO

PANICALE - La Compagnia Arcieri Simba ha promosso per domani e domenica la sesta edizione della gara internazionale di tiro con l'arco "Hunter&Field 24+24 - La Lupaia". La competizione si svolgerà in località Le Mura di Panicale, nel bosco adiacente alla Country House La Lupaia. Il programma della gara prevede che domani i tiri comincino alle 10,30 mentre domenica alle 9,30. Per info: 347/6867194.