



UMBRIA: NATURA PURA E SCOPERTE CULINARIE

Per quest'anno abbiamo in programma un viaggio un po' particolare in Umbria: la prima parte del viaggio consiste in 3 giorni di trekking nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Ci accompagna Tullio, un'esperta guida ambientale ed escursionistica, con i suoi muli che trasporteranno il nostro bagaglio. Durante il trekking il pernottamento avviene in rifugi di montagna. I Monti Sibillini offrono l'esperienza di un paesaggio montano incontaminato con cime oltre i 2000 msl, una grande varietà di flora e fauna, l'incontro con pastori ed i loro greggi, con cavalli e mucche allo stato brado. Il trekking non sarà "estremo", quindi chi è abituato a fare delle passeggiate e camminate, non dovrebbe avere nessun problema a partecipare. Dopo questi 3 giorni di "natura pura" passeremo 3 giorni più comodi nella Valnerina alla scoperta delle specialità gastronomiche della zona: pecorino di ottima qualità, tartufo nero, prosciutto e salame di Norcia, trote del fiume Nera, farro e lenticchie di Castelluccio sono alcuni dei prodotti per i quali è famosa questa zona e che assaggeremo in degustazioni ed in ottimi locali. Una passeggiata con un tartufaio ed il suo cane e un piccolo corso di cucina faranno parte del programma come escursioni nei bei paesi dei dintorni.

Sabato pomeriggio:

Arrivo nell'agriturismo a Preci. Sistemazione nelle camere, presentazione del programma e dei partecipanti. Cena nel ristorante dell'agriturismo.

Domenica:

Dopo la colazione transfer con bus riservato a Castelluccio dove ci aspetta la nostra guida escursionistica con i suoi muli. Trekking nel Parco nazionale dei Monti Sibillini. Picnic a mezzogiorno. Cena e pernottamento in un rifugio di montagna.

Lunedì:

Dopo la colazione e dopo avere caricato i muli prosegue la nostra camminata. Picnic a mezzogiorno. Cena e pernottamento in un nuovo rifugio nel bel borgo di Campi.

Martedì:

Dopo la colazione ha inizio l'ultima tappa del trekking che ci porterà nel pomeriggio direttamente al nostro agriturismo. Picnic a mezzogiorno. Prima della cena ci sarà tempo per riposarsi e rinfrescarsi.

Mercoledì:

Questa mattina ce la prendiamo con calma, c'è la possibilità di godersi il bell'agriturismo o di fare un bagno nella piscina. Partiamo alle 11 con il nostro pulmino per conoscere la Valnerina. Passeggiata per un paesino medievale e merenda con prodotti locali in un borgo presso un antico mulino ad acqua.

Nel pomeriggio seguiamo per le famose "Cascate delle Marmore". Diversi sentieri permettono di godersi questo spettacolo naturale.

Cena in un bel ristorante situato in un'abbazia medievale ristrutturata con cura.

Giovedì:

Dopo la colazione andiamo con il nostro pulmino nei dintorni di Spoleto. Escursione guidata in questo paesaggio caratterizzato da oliveti. A mezzogiorno merenda presso un frantoio e degustazione di oli d'oliva. Nel pomeriggio proseguiamo per il paese di Bevagna, conosciuto per il suo centro medievale intatto e per l'artigianato. Assistiamo al "Mercato delle Gaitè" a Bevagna dove in diverse piazze e stradine vengono presentati i mestieri medievali.

Cena in un buon ristorante.

Venerdì:

Dopo la colazione partiamo con il pulmino per Campi dove ci aspetta un tartufoio con il suo cane. Con loro andiamo alla ricerca del tartufo nero. Poi proseguiamo per Norcia dove ci sarà il tempo per una passeggiata nel centro storico. C'è la possibilità di acquistare prodotti della norceria presso un produttore di qualità.

Dopodiché andiamo a trovare un pastore e nel suo caseificio assistiamo la produzione del pecorino dei Monti Sibillini. Degustazione di diversi formaggi con pane e vino.

Torniamo a Campi ed insieme al cuoco del rifugio cuciniamo alcuni piatti tipici della zona, tra i quali alcuni con il tartufo nero.

Cena d'addio e ritorno all'agriturismo.

Sabato mattina:

Partenza dei partecipanti, a richiesta transfer all'aeroporto di Roma

