
**Progetto "Diabete Sempre in Marcia"
Trekking Parco Regionale del Monte Cucco
(10-13 settembre 2020)
[CON IL PATROCINIO DELLA ASL ROMA 6]**

**ITINERARIO
(a cura di Giannermete Romani)**

Giovedì 10 - Arrivo alle ore 18:00 all' "Ostello del Parco del Monte Cucco"; riunione introduttiva, cena e pernottamento.

Venerdì 11 [ore 9/16 – km 18] - Partiamo dai m. 1.100 del Pian delle Macinare, sotto il versante settentrionale del monte Cucco. Passando dalla Fonte dell'Acqua Passera sotto il Colle d'Orlando aggireremo per un ombroso sentiero nelle estese faggete il monte Le Gronde, aprendoci verso le Marche. Passando l'imbocco del sentiero che scende all'eremo di S. Girolamo e a Pascelupo, risaliremo dolcemente alle Liscarelle sotto i faggi de la Fravolosa e quindi a Pian di Spilli. Toccando Sassopecoraro, attraverseremo i pascoli della Pantanella con davanti possente la mole del Cucco. Per un sentiero che attraversa una secolare faggeta, passando dalla sella del Colle d'Orlando scenderemo sul Pian delle Macinare!

Sabato 12 [ore 9-16 – km 16] - Partiamo da Pian di Monte e cominciamo a salire il fianco orientale del Cucco verso l'ingresso della Grotta, una delle più belle d'Europa, dove entreremo, dotati di caschi e luci. La attraverseremo tutta uscendo sul lato settentrionale del monte per salire verso la cima. Da qui, m 1.566, godremo di una vista straordinaria che spazia su tutto l'appennino centrale e che si apre al litorale adriatico marchigiano. Ridiscendiamo sul lato occidentale per tornare a Pian di Monte.

Domenica 13 [ore 9-13 – km 10] – Partiamo dalla antica faggeta della Val di Ranco dirigendoci verso il cuore più antico delle foreste del Cucco, la Madre dei Faggi. Passando dalla Fonte dell'Acqua Fredda scenderemo il primo tratto del Rio Freddo fino alla Croce dei Fossi. Risaliremo quindi, in un ambiente magico, la valle di San Pietro Orticheto fino al Passo Cattivo dove avremo una vista immensa su tutte le Marche. Aggirando il monte Culumeo torneremo alla Val di Ranco. Pranzo leggero e riunione fino alle 15,30/16,00.