



## Itinerari

ra l'antica via consolare Flaminia, i fiumi Chiascio e Sentino e la vetta più alta di questa porzione di Appennino, si apre il Parco regionale del Monte Cucco. Centotrenta chilometri di sentieri attraversano i crinali montuosi che scendono verso boschi incontaminati, una faggeta secolare ed un sistema di grotte con percorsi per oltre 30 chilometri fino a quasi mille metri di profondità, che fanno del Cucco "il ventre dell'Appennino". La forra del Rio Freddo, raggiungibile da Val di Ranco attraverso un sentiero, è un "canyon" in miniatura scavato dal torrente che presenta cascate e laghetti lungo le balze rocciose. Si tratta di un sito di interesse comunitario e sicuramente rappresenta una delle particolari attrattive del territorio.

Nota sin dall'antichità è la presenza dell'acqua particolarmente salubre, molti borghi della Flaminia sono disseminati di fontane e fontanili a ricordarne e perpetuarne l'abbondanza. Si possono costruire moltissimi itinerari con mappa dei percorsi e con soste anche in rifugi verso direttrici quali il "Sentiero Italia". La conformazione del territorio e lo sviluppo dei sentieri e dei tracciati consentono anche molti percorsi ad anello, con partenza dai diversi comuni situati lungo la Via Flaminia. A Sigillo, presso l'info point e la sede del municipio, sarà possibile

richiedere tutte le mappe dei sentieri percorribili a piedi, a cavallo, in bicicletta.

### La Grotta di Monte Cucco

Monte Cucco è anche il Parco delle grotte. Ce ne sono a centinaia di ogni forma e dimensione, lunghe e lunghissime, profonde e profundissime. La Grotta di Monte Cucco con i suoi 30 chilometri di gallerie ed oltre, e con una profondità massima di più 900 metri è uno dei sistemi ipogei più importanti in Europa e sicuramente tra i più noti e studiati nel mondo. Lo spettacolo naturale che si apre agli speleologi per circa 800 metri di percorso sotterraneo è un'esperienza sensoriale unica di suoni, odori, immagini di formazioni calcaree interne come opere d'arte, stalattiti e stalagmiti, gallerie, labirinti e cunicoli. Un viaggio al centro della terra che diventa viaggio nella natura più intima, nel ventre della montagna e delle proprie sensazioni, dove la percezione dello spazio muta, il silenzio ha mille suoni e significati e il buio, quando per un attimo le luci si spengono, regala i nostri occhi increduli, tutte le sue impensabili sfumature.

[www.grottamontecucco.umbria.it/parco.html](http://www.grottamontecucco.umbria.it/parco.html)