



In montagna con il CAI

Club Alpino Italiano
Sezione di Foggia



Sezione CAI Foggia

www.caifoggia.it

Annamaria Eleonora Lorusso,
Caterina Forcella, Roberto Lavanna



Titolo Escursione: Parco Nazionale del Gargano - Foresta Umbra
da Area Sosta Baccone Anello Caserma Murgia, Laghetto d'Umbra, Forest bath a
Primavera

Data:
DOMENICA
29/05/2022

N. itinerario
Sentiero 10 e 15
Carta Parco

**Baccone - Caserma Murgia - Laghetto
d'Umbra**

Parco Nazionale del Gargano

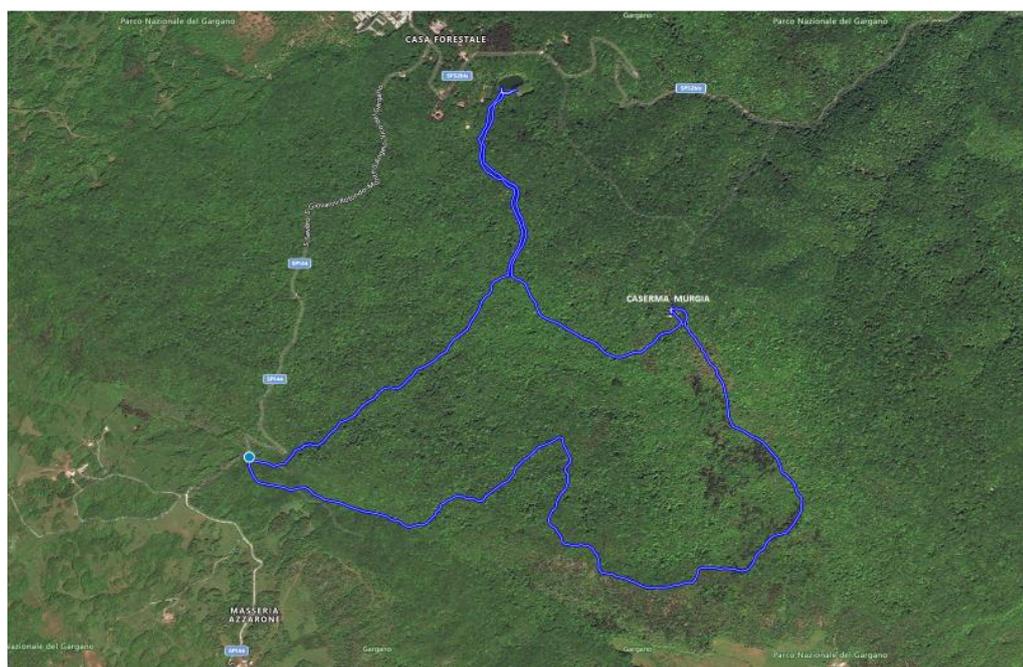
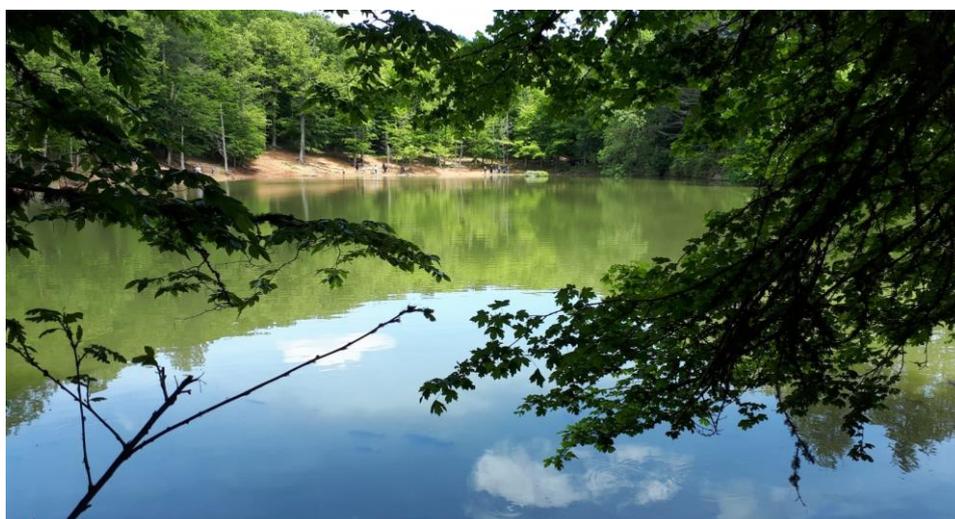
Descrizione itinerario: Il percorso stradale, di km 88, prevede SS 89 per Manfredonia sino al bivio per San Giovanni Rotondo, poi da San Giovanni Rotondo SS 272 verso Monte Sant'Angelo, bivio per la Foresta Umbra SP 144 e proseguire fino alla prima area di sosta in Foresta, denominata Baccone. Percorso ad anello dall'area di sosta Baccone, su strada sterrata chiusa da un cancello apribile, si cammina per km 1,5 fino al bivio che conduce con leggera salita alla Caserma Murgia, si prosegue al Laghetto d'Umbra. Ritorno su un tratto di sentiero già percorso fino al bivio per Falascone, con leggera discesa fino alle auto.



Partenza Area sosta Baccone
Caserma Murgia
Laghetto d' Umbra
Ritorno a sosta Baccone

Foto dell'itinerario: www.caifoggia.it

Località partenza Caffè dell'Alba - Foggia		Ora incontro 7.50	Mezzo di trasporto Mezzi propri	
Dislivello	S: 209 m	D: 191 m	Lunghezza: 12 Km	Salita: 2 km Discesa: 2 km
Durata	A: h 2:00 (escluso soste)	R: h 1:30 (escluso soste)	Difficoltà: T	
Tipo Segnaletica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	altro <input checked="" type="checkbox"/>	assente <input type="checkbox"/>
Segnaletica realizzata da: Corpo Forestale e Club Alpino Italiano - Parco Nazionale del Gargano				
Natura del Percorso: bosco e lago				
Referenti: Annamaria E. Lorusso Caterina Forcella Roberto Lavanna		tel. 335 8351357 347 1760766 338 4768024	Mail. Iscrizioni in sede il venerdì che precede l'escursione. I non Soci dovranno corrispondere € 12,00 per l'assicurazione.	
Commissione Escursionismo Puglia				



Baccone – Caserma murgia – Laghetto d’Umbra

Parco Nazionale del Gargano

Forest Bath nelle Faggete della Foresta Umbra a Primavera

Il percorso stradale, di km 88, prevede SS 89 per Manfredonia sino al bivio per San Giovanni Rotondo, quindi strada 45 bis fino a San Giovanni Rotondo, poi SS 272 verso Monte Sant’Angelo, bivio per la Foresta Umbra SP 144, proseguire fino alla prima Area di sosta in Foresta, denominata Baccone.

Per questo bagno di Foresta nella stagione primaverile, in modo da poter ammirare le fioriture delle orchidee spontanee, del genere *Epipactis microphylla*, che vegeta nel sottobosco delle faggete, dall'area di Sosta Baccone, lungo il verdissimo sentiero che si snoda su una strada sterrata chiusa da un cancello apribile, si cammina per 1,5 km fino al bivio, in leggera salita, a Caserma Murgia e poi al Laghetto d’Umbra. Il percorso è quasi tutto pianeggiante e si svolge all’interno delle architetture vegetali imponenti delle faggete d’Umbra seguendo la segnaletica curata dall’amministrazione forestale. Si incontrano inoltre esemplari secolari di Tasso, di Carpino bianco, di Acero montano, mentre nel sottobosco arbusti di Agrifoglio, e pungitopo, insieme ad esemplari pregiati di *Peonia mascula* e di *Orchis maculata*.



Tra la fauna, se ci si muove con delicatezza ed in silenzio, senza arrecare disturbo agli abitanti della Foresta, visto che siamo ospiti, è possibile avvistare il capriolo ed il gatto selvatico.



Dopo un breve percorso in salita, 1,5 km, giungiamo a Caserma Murgia, un edificio forestale nato per accogliere la vigilanza dei guardaboschi e talvolta dei lavoratori della foresta. La caratteristica predominante di Caserma Murgia è la sua costruzione, in quanto è stata edificata su un dosso roccioso e presenta un piano inferiore che sembra modellato sulla roccia. In questo piano erano collocate le stalle per i cavalli e alcuni locali di servizio. Una scalinata porta al piano superiore destinato agli alloggi e provvisto di una piccola terrazza dalla quale è possibile ammirare il panorama offerto dal mondo vegetale, protagonista assoluto. La caserma si presenta in buono stato di conservazione e si raggiunge attraverso piste forestali in terra battuta, ad ovest della riserva naturale di Falascone, famosa per la presenza di Tassi e Faggi vetusti.

Proseguendo per il sentiero, ben segnato, giungiamo al delizioso Laghetto d'Umbra, un "cutino" formatosi in una depressione naturale del terreno che, all'inizio della primavera, dopo le piogge invernali, straripa ed allaga l'intera depressione. L'Area è frequentata da gruppi di



cinghiali e varie specie di anfibi.

L'immersione primaverile nella Foresta Umbra è un toccasana per chiunque, in particolare per chi vive in aree metropolitane, in cui colori, suoni e profumi della natura sono spesso solo un lontano ricordo. Negli ultimi decenni, difatti, sono stati progettati in Europa dei "giardini curativi" ("healing gardens"), cioè aree verdi pensate e realizzate per indurre uno stato di benessere psico-fisico nei visitatori attraverso una stimolazione benefica dei cinque sensi: profumi, colori, suoni, col duplice risultato di riqualificare, allo stesso tempo, parti di territorio trascurate.



La Foresta Umbra, con le sue faggete vetuste, patrimonio UNESCO, ed i suoi 15 mila ettari di estensione, è la candidata d'elezione per la realizzazione del bagno di foresta, per risanare un rapporto millenario tra l'essere umano e la Natura, interrotto da due secoli di urbanizzazione selvaggia e di industrializzazione forzata. La pratica guidata include la camminata consapevole, l'ascolto dei suoni di un bosco, il respirarne i profumi e gli oli essenziali rilasciati dagli alberi (Composti organici Volatili, i noti terpeni), l'osservare la luce e le sfumature dei colori. Numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato come l'applicazione di questo protocollo sia correlato alla diminuzione della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna, e dei livelli di cortisolo (ormone dello stress).

Allo stesso tempo è stato appurato come la Forest Therapy permetta di riequilibrare il sistema nervoso autonomo, di migliorare l'umore e di rinforzare il sistema immunitario. Godiamoci quindi questa immersione primaverile nella foresta Umbra, nella consapevolezza di trovarci in uno scenario di straordinario valore e bellezza, ed apprezziamone gli effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio, endocrino, immunitario e come efficace, nonché piacevole, anti stress.

Annamaria Eleonora Lorusso, ORTAM CAI Foggia