

	<h1>in montagna con il Cai</h1>		
<h2>Club Alpino Italiano Sezione di Foggia</h2>			
<p style="text-align: center;">Sezione CAI Foggia www.caifoggia.it segreteria@caifoggia.it</p>			
<p><i>intersezionale CAI Coppo dell'Orso (AQ)</i> PARCO NAZIONALE DEL GARGANO Baracconi - Rifugio Sfilzi - Fontana Sfilzi immersione Forestale a Primavera</p>			<p>domenica 21 maggio 2023</p>
<p>N. itinerario: Sentiero n. 3, 2, 1 Carta dei Sentieri del Parco</p>			
<p>Quota massima: m. 791 Dislivello: m. 372 Difficoltà: T / E Lunghezza: 19 km Tempo di percorrenza: 7 ore Attrezzatura necessaria: scarponcini da trekking (<u>obbligatori</u>), abbigliamento a cipolla, giacca a vento, bastoncini da trekking (consigliati). Acqua: secondo necessità Colazione: a sacco Appuntamento: ore 7.20 davanti a Caffè dell'Alba - Partenza: ore 7.30 - Rientro: intorno alle 18.00 Tempi di percorrenza stradale: circa 80 minuti da Foggia Viaggio di trasferimento: con auto proprie</p> <p>Percorso stradale da Foggia: km 90. Prendere la SS 89 in direzione Manfredonia, girare al bivio per San Giovanni Rotondo, da San Giovanni Rotondo (SS 272) proseguire in direzione Monte Sant'Angelo e giunti al bivio per la Foresta Umbra (SP 144), proseguire per la Foresta Umbra fino al bivio per Laghetto d'Umbra per poi proseguire in direzione Vieste-Peschici (SP 52bis), fino a località Baracconi.</p> <p>Descrizione itinerario: dalla località Baracconi (m. 791), nei pressi del Laghetto d'Umbra, ci si avvia per il Sentiero n. 3 (strada forestale) della Carta Sentieri Parco fino al bivio per il Rifugio Sfilzi (sulla mappa IGM chiamato Caserma Sfilzi), la strada forestale prosegue sempre in quota fino al Rifugio Sfilzi (m. 660). Si scende quindi su sentiero ripido, attraversando la Riserva Integrale Sfilzi (Sentiero n. 1), in direzione di Fontana Sfilzi (m. 419), si risale su strada forestale con lunghi tornanti nei pressi del Rifugio Sfilzi (Sentiero n. 2) e si riprende la strada dell'andata.</p>			
Referenti: Annamaria E. Lorusso Caterina Forcella Roberto Lavanna	tel.: 335.8351357 347.1760766 338.4768024	mail: segreteria@caifoggia.it	
<p>Partecipanti: iscrizione entro il venerdì sera precedente l'escursione in sede. Per i non soci: assicurazione obbligatoria di € 12,00 da versare entro il venerdì sera precedente l'escursione.</p> <p style="text-align: center;">A V V E R T E N Z E</p> <p>a) I direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche;</p> <p>b) i direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati ed allenati, che potrebbero creare problemi a se stessi e agli altri.</p>			
<p>Commissione Escursionismo Puglia</p>			

Descrizione

Baracconi – Rifugio Sfilzi – Fontana Sfilzi
Parco Nazionale del Gargano
Forest Bath nelle Faggete della Foresta Umbra in Autunno



Il percorso parte dalla località Baracconi (791 m), nel cuore della Foresta Umbra, dove si trova l'attacco del Sentiero n. 3 della Carta Parco e si arriva al Rifugio Sfilzi (650 m), già Caserma Forestale, sempre abbracciati dalle imponenti cattedrali vegetali costituite dalle faggete vetuste, si scende poi all'interno della riserva integrale Sfilzi, in un sentiero chiuso da staccionate in legno e si arriva, in ripida discesa, ad ammirare l'unica sorgente montana permanente del Gargano, Fontana Sfilzi, di fine '700, caratterizzata dalla presenza del timidissimo tritone italico.

Si esce poi dalla Riserva integrale Sfilzi (Sentiero n. 2 Carta Parco) e si percorre una strada di servizio della Forestale, sempre all'ombra, immersi nella fitta Foresta, fino a tornare nei pressi del rifugio Sfilzi. Qui, nell'area picnic, ci fermeremo per la pausa pranzo e faremo poi ritorno a Baracconi.



L'itinerario, interamente in ambiente boschivo, consente di ammirare il peculiare paesaggio arboreo dove sono presenti i faggi, nella parte più alta, ed i cerri, man mano che si scende di altitudine. Complessivamente si percorrono 16 km immersi nelle faggete vetuste della Foresta Umbra, che

insieme alle querce ed ai cerri donano tutti i benefici del bagno di foresta conosciuto e praticato soprattutto in oriente, lo Shinrin-Yoku nipponico, utilizzato da anni come pratica energetica ed anti stress. La Foresta Umbra è un raro mosaico



di specie botaniche in cui dominano le altissime Faggete Vetuste riconosciute dell'UNESCO nel 2017 e poi cerri, tassi, lecci, carpini, abeti e castagni che insieme costituiscono vere cattedrali vegetali dalla statura imponente e dal fitto fogliame, da cui il nome Umbra, per indicare l'abbondanza di vegetazione che rende difficile il passaggio del sole. Il sottobosco, ricco di felci, biancospino, agrifoglio e pungitopo, in primavera si colora della fioritura di orchidee spontanee, il genere *Epipactis microphylla* che vegeta nel sottobosco della Foresta Umbra, oggetto di studio da parte di Botanici europei che convergono qui a primavera, in un appuntamento ormai consolidato, insieme ad anemoni, ciclamini viole e ranuncoli. L'intera Foresta si estende, nel suo insieme, da un'altitudine di circa 300 metri agli 832 metri di Monte Iacotenente, per una superficie complessiva di 15.000 ettari, scenario naturale ideale per realizzare anche in Puglia l'immersione nella foresta, praticata da decenni per gli effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio, endocrino, immunitario e come efficace anti stress.



