

	<p>in montagna con il Cai</p> <p>CLUB ALPINO ITALIANO</p> <p>Sezione di Foggia</p>	
<p>Sezione CAI Foggia www.caifoggia.it segreteria@caifoggia.it</p>		
<p>PARCO NAZIONALE DEL GARGANO Baccone - Caserma Murgia - Laghetto d'Umbra <i>immersione Forestale in Autunno</i></p>		<p>domenica 24 novembre 2024</p>
<p>Quota massima: m. 800 Dislivello: m. 200 Difficoltà: T Lunghezza: 10,5km(percorso ad anello) Tempo di percorrenza: 4 ore Attrezzatura necessaria: scarponcini da trekking (<u>obbligatori</u>), abbigliamento a cipolla, giacca a vento, bastoncini da trekking (consigliati) Acqua: secondo necessità (non è possibile rifornirsi lungo il percorso) Colazione: a sacco Appuntamento: ore 8.00 davanti a Caffè dell'Alba - Partenza: ore 8.10 Tempi di percorrenza stradale: circa 80 minuti da Foggia Viaggio di trasferimento: con auto proprie</p> <p>Iscrizioni per l'escursione: <u>venerdì 22 novembre 2024, dalle ore 20.00 alle 21.00</u></p> <p>Per i non soci: assicurazione obbligatoria di € 9,00 da versare entro il venerdì sera precedente l'escursione.</p> <p>Percorso stradale da Foggia: 80 km. Prendere la SS 89 in direzione Manfredonia, girare al bivio per San Giovanni Rotondo, da San Giovanni Rotondo proseguire in direzione Monte Sant'Angelo e giunti al bivio per la Foresta Umbra (SP 144), proseguire fino alla prima area di sosta in Foresta, denominata Baccone.</p> <p>Descrizione itinerario: il percorso si sviluppa ad anello con partenza dall'area di sosta Baccone, a venti metri parte l'unica strada sterrata, chiusa da un cancello apribile, si cammina per 1,5 km fino al bivio che in leggera salita ci porta in direzione Caserma Murgia. Da Caserma Murgia si riprende per un breve tratto la strada già percorsa in direzione del Laghetto d'Umbra. Il ritorno all'area di sosta di partenza avverrà per un breve tratto sul sentiero già percorso fino al bivio per Falascone e in leggera discesa si tornerà alle automobili.</p>		
<p>Direttori escursione: Annamaria E. Lorusso Roberto Lavanna</p>	<p>tel.: 335.8351357</p>	<p>e-mail: segreteria@caifoggia.it</p>
<p>Commissione Escursionismo Puglia</p>		

Descrizione

Baccone – Caserma Murgia – Laghetto d’Umbra

Parco Nazionale del Gargano

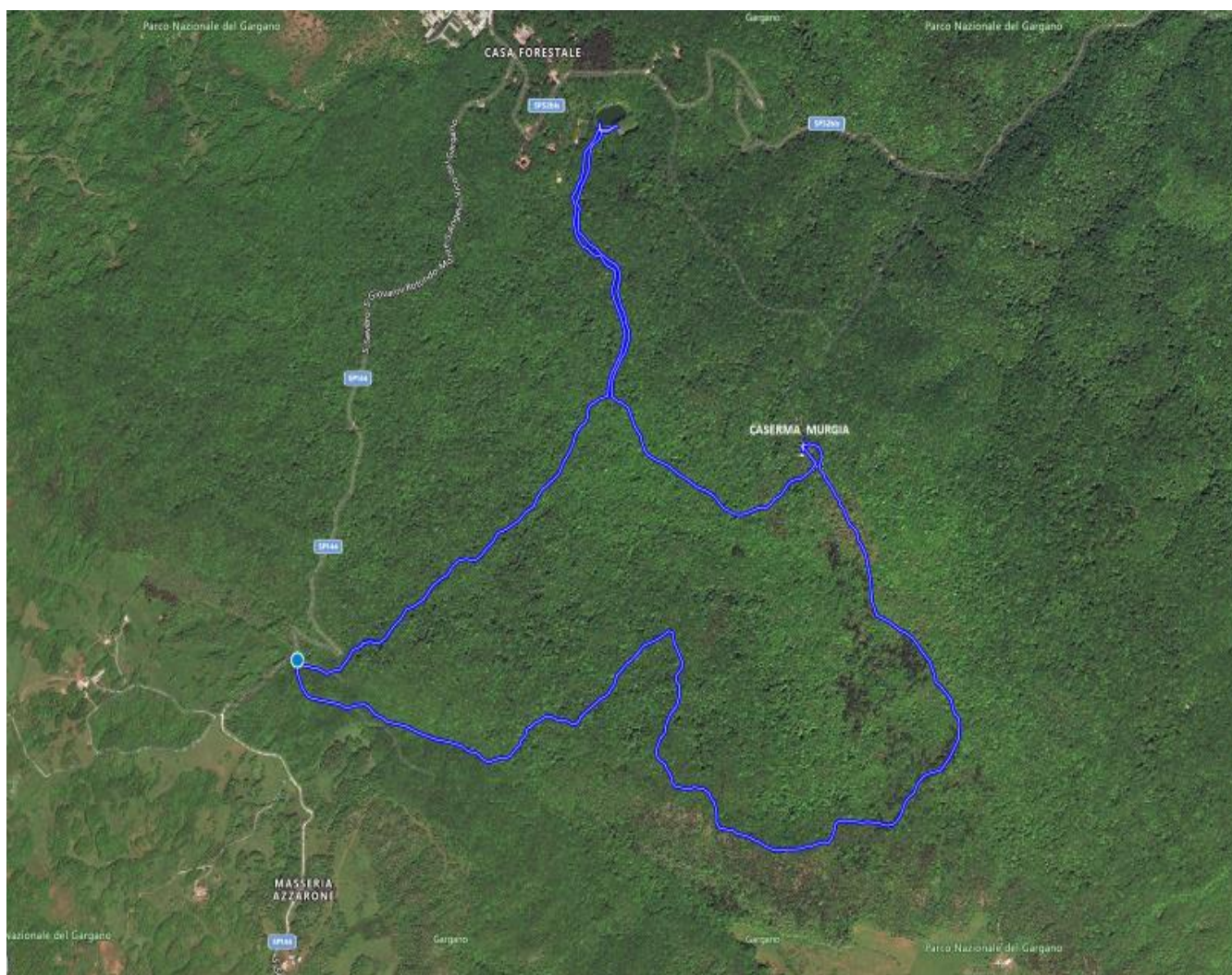
Forest Bath nelle Faggete della Foresta Umbra in Autunno



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 10,5 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 dall’aspetto 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. In Autunno, invece, saremo avvolti dai meravigliosi colori del foliage, in una gradazione di colori dall’arancio al giallo al verde bosco, benefico anche dal punto di vista cromatico. 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.



Dopo un breve percorso in salita 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.



A V V E R T E N Z E

Il percorso si sviluppa su sentiero e/o mulattiera, con piccoli dislivelli, folta vegetazione circostante, ben tracciato, non presenta particolari difficoltà:

- a) I direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche;
- 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.