



# TREKKING CAVONI DI NEPI E LA MAGIA DELLA CASCATA DEL PICCHIO

## 09/03/2025



Prenotazione Obbligatoria  
3357761035 - 3246206027  
accompagnatori Federtrek  
Marco Sanna & Vincenzo Vallati

LUNGHEZZA 11 KM  
DISLIVELLO 260 M  
LIVELLO DIFFICOLTA E  
DURATA ESCURSIONE 7H

Contributo associativo  
partecipazione € 12,00



Appuntamento ore 09.00 Nepi (VT)  
in fase di prenotazione vi  
comunicheremo il punto di incontro



### Accompagnatori:

AEV Marco Sanna  
AEV Vincenzo Vallati

### Prenotazioni

Preferibilmente via WhatsApp **3357761035** / **3246206027** indicando nome, cognome dei partecipanti, sarete ricontattati

### Data escursione

domenica 9 Marzo 2025

### Punto di Ritrovo:

ore 9.00 Nepi (VT) – in fase di prenotazione vi comunicheremo il punto di incontro.

### Contributo associativo di partecipazione

L'escursione è strettamente riservata ai soci Federtrek

Contributo associativo di partecipazione all'escursione € 12

TESSERA FederTrek obbligatoria: € 15 (può essere sottoscritta ad inizio escursione, durata 365 gg).

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

### TRASPORTO: auto proprie



E' possibile organizzare il **car pooling** tra i partecipanti; al momento della prenotazione puoi indicarci se hai o non hai l'auto e ti metteremo in contatto con gli altri associati che offrono o chiedono un passaggio.

### Ci piace fare car-pooling! 🚗🌍

Più condividiamo i viaggi, meno auto usiamo e più rispettiamo l'ambiente. ❤️

🌟 *Piccolo incentivo per i più generosi:* Se offri un passaggio nella tua auto, non dovrai contribuire alle spese di viaggio. Quindi, porta la tua auto, risparmia e viaggia in compagnia! 🚗👥

Unisciti a noi nel rendere le nostre avventure non solo emozionanti, ma anche sostenibili.

### Caratteristiche dell'escursione

Livello difficoltà E

Dislivello 260 m

Lunghezza 11 km

Durata escursione 7 h


### Cosa Portare:

- ✓ Scarponi da trekking (No scarpe da ginnastica)
- ✓ Portare con sé un capo impermeabile da indossare in caso di pioggia
- ✓ Abbigliamento a strati idoneo alla stagione
- ✓ Telo per sedersi a terra
- ✓ 1,5 litri d'acqua
- ✓ Pranzo al sacco
- ✓ Bastoncini da trekking super consigliati

## Programma della giornata:

### **Camminando nel Tempo: I Cavoni di Nepi e la Magia della Cascata del Picchio"**

Scopri una delle **escursioni più affascinanti della Tuscia Viterbese**, un percorso che unisce **avventura, natura incontaminata e storia millenaria**. Un viaggio che ti porterà fuori dalla realtà, dove il tempo sembra fermarsi e la vegetazione rigogliosa e avvolgente ti trasporterà in un'**atmosfera da foresta amazzonica**.

 Partiremo dal cuore del **borgo storico di Nepi**, un gioiello della Tuscia di cui ti racconteremo aneddoti e leggende. Ammireremo la **Cascata dei Cavaterra**, uno spettacolo naturale che ci darà un assaggio della bellezza che ci attende. Da qui, ci immergeremo nei **sentieri naturalistici**: attraverseremo antichi ponti, guaderemo piccoli torrenti e ci addentreremo nei **cavoni**, suggestive vie scavate nel tufo che raccontano secoli di storia.


Durante il percorso, **l'avventura non mancherà**: semplici passaggi con corde per guardare il torrente ci faranno sentire come veri esploratori, regalando un pizzico di adrenalina alla nostra giornata. Sarà un'esperienza che richiama l'atmosfera di un film d'avventura, ma accessibile a tutti.

In lontananza, il suono dello **scroscio dell'acqua** ci guiderà alla meta finale: la spettacolare **Cascata del Picchio**. Qui, lo scenario è mozzafiato, un angolo segreto di paradiso che invita al relax e alla meraviglia.

 **Un'escursione variegata e sorprendente, adatta a tutti**, che ti permetterà di vivere la Tuscia in una dimensione nuova, tra storia, natura e piccoli momenti di avventura.


**Ti aspettiamo per vivere insieme questa esperienza unica!** 

 **Perché partecipare a questa escursione?**

**☐ Un'esperienza unica tra storia e natura** 

Camminerai attraverso i **cavoni millenari**, antiche vie scavate nella roccia, immerso in un paesaggio che racconta storie lontane e che ti lascerà senza fiato. La natura qui è **selvaggia e sorprendente**: ponti, torrenti e sentieri ti condurranno in luoghi segreti e affascinanti.

**☑ La magia della Cascata del Picchio** 

Raggiungerai una delle perle più suggestive della Tuscia: la **Cascata del Picchio**, dove il suono dell'acqua e la frescura della natura ti avvolgeranno, regalandoti **relax e meraviglia**. Un vero spettacolo da vivere e fotografare .

**☑ Un pizzico di avventura alla portata di tutti** 

Sentiti come un **esploratore**! Tra guadi, corde e piccoli passaggi emozionanti, ti divertirai in un'esperienza dinamica, ma accessibile a tutti. Ti aspetta la giusta dose di adrenalina e divertimento

 .

## 🏰 Scopri la bellezza di Nepi 🏰

La nostra avventura partirà dal **borgo storico di Nepi**, un luogo ricco di fascino e storie da raccontare. Cammineremo tra scorci mozzafiato e angoli nascosti che renderanno questa giornata **indimenticabile** 🌅.

## 🧘 Una giornata all'insegna del benessere e della condivisione 🧘

Respira a pieni polmoni, allontanati dallo stress quotidiano e regalati una giornata di **connessione con la natura** 🌳. Insieme ad altri appassionati, condividerai sorrisi, scoperte e momenti speciali 🧘 ✨.

🎯 **Non perdere l'occasione di vivere un'escursione che unisce natura, storia e avventura! Ti aspettiamo per esplorare insieme questa meraviglia della Toscana. Sei pronto a partire?** 🌍 😊

### Perché partecipare?

- **Esperienza Unica:** Camminerai attraverso antiche vie millenarie scavate nella roccia, immerso in un paesaggio che racconta storie lontane e che ti lascerà senza fiato. La Natura qui è selvaggia e sorprendente: Ponti, torrenti e sentieri ti condurrà
- **Guida Esperta:** Marco & Vincenzo saranno i tuoi accompagnatori pronti a condividere con te storie e curiosità sui siti visitati.
- **Connessione con la Natura:** Rilassati e ricaricati in mezzo alla natura incontaminata, lontano dal caos cittadino, Da qui il Contesto Naturalistico farà da cornice, per chi lo desidera, di partecipare ad una breve esperienza di yoga.
- **Avventura e Divertimento:** Un'escursione pensata per avventurieri di ogni età e livello di esperienza.

**Un percorso adatto a tutti, evento riservato ai soci Federtrek**

**IL PERCORSO PUÒ SUBIRE DELLE VARIAZIONI A DISCREZIONE DELL' ACCOMPAGNATORE.**

## AVVERTENZE E RACCOMANDAZIONI

- Un percorso adatto a tutti, si richiede Buono Stato di Salute, passo sicuro, ed una preparazione fisica adeguata ad una giornata di cammino abbastanza continuo.
  - **Lungo il percorso ci sono guadi più o meno facili, tutti fattibili e molto divertenti, sono consigliati scarponi da trekking in Gore-tex, in alternativa n. 2 buste di plastica impermeabilizzanti.**
  - Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dai partecipanti alla camminata, potranno optare per non accettarne la partecipazione all'attività. Grazie
  - **IMPORTANTE.** Per la propria e altrui sicurezza è richiesto di avvisare per tempo gli accompagnatori della presenza di eventuali patologie o problematiche, che potrebbero manifestarsi nel corso della escursione.
    - Durante l'evento potrebbero essere effettuate fotografie e riprese video per scopi promozionali e di comunicazione.
- Pertanto, avvertire gli Accompagnatori se non si desidera essere fotografati, né di apparire in  
Qualsiasi pubblicazione
- Le attività potranno essere annullate o variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna.

