

# UMBRIA

CITTÀ • ITINERARI • ARTE • NATURA  
BUON CIBO • BUON SONNO • SHOPPING

**CORRIERE DELLA SERA**

## Viaggiare meglio

### 📌 Parco dei Monti Sibillini

Percorsi di trekking, escursioni in mountain bike o a cavallo. Info: [www.sibillini.net](http://www.sibillini.net). Per attività invernali, percorsi di sci di fondo e notti in igloo: Sibillini Adventure, tel. 0743.816546, 348.7288365, [www.sibilliniadventure.it](http://www.sibilliniadventure.it)

### 📌 Parco Fluviale del Nera. Sede

a Montefranco, tel. 0744.3899666, [www.parks.it/parco-fluviale-nera/index.html](http://www.parks.it/parco-fluviale-nera/index.html). Per discese in canoa, hydrospeed e rafting rivolgersi al Centro Federale Canoe e Rafting Le Marmore, tel. 330.753420, [www.raftingmarmore.com](http://www.raftingmarmore.com). Per l'arrampicata libera: Rifugio Mola del Sacramento, tel. 0744.380044, [www.precisipizirelativi.it](http://www.precisipizirelativi.it)

📌 **Cascata delle Marmore.** Non è sempre attiva: in alcuni periodi le acque sono dirottate alla centrale idroelettrica. Meglio verificare per evitare delusioni. Info: tel. 0744.62982.

📌 **Abbazia di Sant'Entizio.** Sono disponibili camere all'interno del complesso conventuale per singoli, famiglie e gruppi. Info: tel. 0743.996659.

📌 **Arca Naturalistica del Cosentino-Aspra.** Incantanti mini paesaggi montani in cui offre ospitalità ed escursioni il centro. Il servizio, gestito dal Legambiente. Info: tel. 0743.792277, [www.cccpoggiopiacenza.it](http://www.cccpoggiopiacenza.it)

*1) L'antico e ci attende la fortificazione di Vallo di Nera. 2) Un piatto di stuzzico. 3) Un aperitivo. 4) Un aperitivo. 5) Un aperitivo. 6) Un aperitivo. 7) Un aperitivo. 8) Un aperitivo. 9) Un aperitivo. 10) Un aperitivo. 11) Un aperitivo. 12) Un aperitivo. 13) Un aperitivo. 14) Un aperitivo. 15) Un aperitivo. 16) Un aperitivo. 17) Un aperitivo. 18) Un aperitivo. 19) Un aperitivo. 20) Un aperitivo. 21) Un aperitivo. 22) Un aperitivo. 23) Un aperitivo. 24) Un aperitivo. 25) Un aperitivo. 26) Un aperitivo. 27) Un aperitivo. 28) Un aperitivo. 29) Un aperitivo. 30) Un aperitivo. 31) Un aperitivo. 32) Un aperitivo. 33) Un aperitivo. 34) Un aperitivo. 35) Un aperitivo. 36) Un aperitivo. 37) Un aperitivo. 38) Un aperitivo. 39) Un aperitivo. 40) Un aperitivo. 41) Un aperitivo. 42) Un aperitivo. 43) Un aperitivo. 44) Un aperitivo. 45) Un aperitivo. 46) Un aperitivo. 47) Un aperitivo. 48) Un aperitivo. 49) Un aperitivo. 50) Un aperitivo. 51) Un aperitivo. 52) Un aperitivo. 53) Un aperitivo. 54) Un aperitivo. 55) Un aperitivo. 56) Un aperitivo. 57) Un aperitivo. 58) Un aperitivo. 59) Un aperitivo. 60) Un aperitivo. 61) Un aperitivo. 62) Un aperitivo. 63) Un aperitivo. 64) Un aperitivo. 65) Un aperitivo. 66) Un aperitivo. 67) Un aperitivo. 68) Un aperitivo. 69) Un aperitivo. 70) Un aperitivo. 71) Un aperitivo. 72) Un aperitivo. 73) Un aperitivo. 74) Un aperitivo. 75) Un aperitivo. 76) Un aperitivo. 77) Un aperitivo. 78) Un aperitivo. 79) Un aperitivo. 80) Un aperitivo. 81) Un aperitivo. 82) Un aperitivo. 83) Un aperitivo. 84) Un aperitivo. 85) Un aperitivo. 86) Un aperitivo. 87) Un aperitivo. 88) Un aperitivo. 89) Un aperitivo. 90) Un aperitivo. 91) Un aperitivo. 92) Un aperitivo. 93) Un aperitivo. 94) Un aperitivo. 95) Un aperitivo. 96) Un aperitivo. 97) Un aperitivo. 98) Un aperitivo. 99) Un aperitivo. 100) Un aperitivo.*