CASCATE DEL MENOTRE E CROCE DI PALE con STARTREKK

Data Escursione:	22 Novembre 2026

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	932 mt
Ore :	6 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	10 km
Accompagnatore 1:	Brescini
Accompagnatore 2:	Nessuno

Immergiti in un'avventura unica nel cuore dell'Umbria: un trekking emozionante che unisce spiritualità, natura selvaggia e panorami eccezionali.

Un'escursione che conquista fin dal primo passo: un percorso ad anello tra boschi, pareti di roccia, antichi eremi e spettacolari cascate.
Questo trekking è un viaggio dentro la natura e dentro di te: fatica, respiro e meraviglia si fondono in un'unica, potente emozione. Cammineremo tra panorami che tolgono il fiato, sentiremo l'eco dell'acqua e del vento tra le montagne, scopriremo luoghi mistici e angoli nascosti dell'Umbria più autentica.

Partendo dal borgo di Pale, saliremo verso l'Eremo di Santa Maria Giacobbe incastonato nella roccia, raggiungeremo la vetta della Croce di Pale e scenderemo fino alle cascate del Menotre. Un percorso ad anello pensato per chi ama il vero spirito dell'escursione.

Programma:

Si parte dal borgo di **Pale**, minuscolo ma incantevole, con le sue case di pietra e le montagne che sembrano proteggerlo.
Basta fare pochi passi per lasciare il rumore del mondo alle spalle: il sentiero sale subito, deciso, e ti accompagna dentro un verde profondo, tra rocce, radici e panorami che si aprono all'improvviso.

La salita è impegnativa, ma ogni metro regala qualcosa. L'aria si fa più fresca, i profumi più intensi.
Dopo un tratto tra gradoni e passaggi scavati nella pietra, ecco apparire **l'Eremo di Santa Maria di Giacobbe**: un gioiello incastonato nella roccia, sospeso nel silenzio.
Ci si ferma, si respira piano, si guarda il panorama e si sente la pace che questo luogo custodisce da secoli.

Si riparte, con il passo ormai caldo e la voglia di andare ancora più in alto.
Il sentiero diventa più selvaggio: tratti su roccia, qualche corda, qualche respiro profondo.
Poi, finalmente, la **Croce di Pale**: il punto più alto.
Davanti si apre un mare di colline e vallate, il vento ti sfiora il viso e ogni fatica svanisce.
Un posto perfetto per sedersi, fare uno spuntino e lasciarsi avvolgere dal panorama.

La discesa è dolce, quasi un premio. Il bosco si richiude intorno, il terreno diventa morbido e, poco a poco, si comincia a sentire il rumore dell'acqua.
Le **Cascate del Menotre** appaiono tra le foglie come una sorpresa: fresche, vive, spettacolari.
Un tuffo d'energia dopo ore di cammino.

Questo trekking è perfetto per chi:

- Ha già esperienza in escursioni con dislivelli e terreno vario.
- Vuole un'esperienza completa: natura, adrenalina, storia.
- Ama uscire dai percorsi battuti e vuole davvero "vivere" la montagna, non solo passeggiare.
- Non teme panorama in quota, gradini, tratti ripidi e qualche sforzo fisico (che però viene ampiamente ripagato).

Dati del percorso:

- Lunghezza: circa 10 km
- Dislivello positivo: +932 m
- Durata: 5–6 ore con soste
- Difficoltà: medio-impegnativo
- Tipo di percorso: anello

ACCOMPAGNATORI:
AEV Michelangelo Brescini 3484966919

APPUNTAMENTI:
- 1 appuntamento ore 7:30 Bar Antico Casello - Metro Rebibbia (https://maps.app.goo.gl/soFLvGHWHfApXJc36)
- 2 appuntamento ore 09.30 Parcheggio Altolina, Pale – Foligno (PG) (https://maps.app.goo.gl/R2zqsniCKmWqaGme6)

TRASPORTI:
Trasporto organizzato con auto proprie
POSSIBILITA' DI CONDIVIDERE L'AUTO DA ROMA, CONTATTARE GLI ACCOMPAGNATORI

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:
15,00 euro

PRENOTAZIONI:

E' possibile prenotare la propria partecipazione direttamente online, sul sito https://www.startrekk.it

N.B. L'itinerario potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio delle guide in base delle condizioni meteo e di sicurezza che saranno valutate prima e durante l'escursione.
Ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dalla guida, seguendo le sue indicazioni, in caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e di responsabilità.

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO E COSA PORTARE:
- Abbigliamento a strati adeguato alla stagione.
- scarpe da trekking (OBBLIGATORIE).
- maglietta di ricambio, pile, giacca antivento, mantella/k-way antipioggia, cappello, scaldacollo, acqua (almeno 1,5lt), snack.
- PRANZO AL SACCO
- Scarpe comode per il viaggio (soprattutto se siete ospiti in macchine altrui) e post-escursione!

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione.