

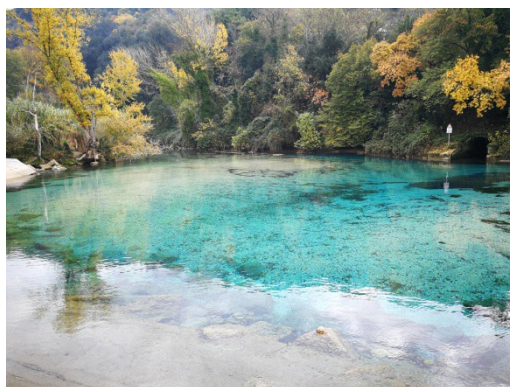
# FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

## Valle Umbra Trekking Foligno

Aula Verde Altolina "Omero Savina"  
via Trinità 1 - 06034 loc. Pale di Foligno (PG)  
[info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it) – [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it)  
C.F.: 01662900545

## Narni...le Mole, l'Abbazia e i Sotterranei

### 1 luglio 2018



Alla scoperta della bellezza terrena e di luoghi magici e ancestrali pieni di suggestioni.

Un angolo di Paradiso, un pezzettino di Umbria per tutti coloro che amano fare trekking: Le Mole.

E' proprio lì che andremo al mattino, dove si trovano le Gole del Nera, in cui la natura, la cultura e la storia si incontrano da oltre duemila anni in un'atmosfera unica.

Una stretta valle in cui scorre il Nera, con resti di vecchi mulini e acque trasparenti di un colore cobalto straordinario: un'atmosfera sospesa e quasi misteriosa.

Percorreremo l'antica tratta ferroviaria dallo Scalo a Nera Montoro, toccando Stifone, con i resti dell'Antico e strategico porto romano e del cantiere navale che testimoniano l'antica navigabilità del Tevere e del Nera, il bacino delle Mole, Ponte d'Augusto, l'abbazia di San Cassiano e le sorgenti del Lecinetto.

Il tragitto è lungo circa 5 chilometri e tocca le principali attrattive turistico-naturalistiche e religiose della zona, recuperando anche le vecchie gallerie della tratta ferroviaria, illuminate con fotocellule che si attivano al passaggio delle persone.

Il pomeriggio andremo alla scoperta della Narni sotterranea che conserva un tesoro di valore inestimabile. La visita nei Sotterranei non è una visita convenzionale. Si parla di una storia iniziata secoli fa con l'istituzione del Sant'Uffizio.

Unica nel suo genere, la Stanza dei Tormenti, così chiamata perché vi avevano luogo gli interrogatori del Tribunale dell'Inquisizione, che documenta con dei graffiti sulle pareti, le sofferenze patite dagli inquisiti, uno dei quali ha voluto lasciare un messaggio attraverso un codice grafico, con simboli alchemico massonici non ancora completamente decifrati.

I recenti scavi archeologici, hanno portato alla luce una cripta del XII sec. e l'abside dell'antica chiesa di Santa Maria Maggiore, un tempo cattedrale di Narni.

#### **PROGRAMMA:**

**ORE 07:30 RITROVO PIAZZALE WINNER**

**ORE 07:45 PARTENZA IN PULLMAN**

**ORE 08:45 ARRIVO A NARNI SCALO**

ORE 09:00 INIZIO ESCURSIONE  
ORE 16:15 VISITA GUIDATA ALLA NARNI SOTTERRANEA  
ORE 17:30 PARTENZA PER RIENTRO

**PERCORSO:**

LUNGHEZZA: 5 KM  
DISLIVELLO: PIANURA  
DIFFICOLTA': T/E  
COSTO ESCURSIONE: € 20,00 (ingresso alla Narni sotterranea compreso)

**ATTREZZATURA NECESSARIA:** SCARPE COMODE PER CAMMINATA SU TERRENO BATTUTO, CAPPELLO, CREMA SOLARE, OCCHIALI DA SOLE, ACQUA, PRANZO AL SACCO.

**PRENOTAZIONI ENTRO IL:** 15/06/2018

**ACCOMPAGNATORI F.I.E. REFERENTI:** AEN FRANCO BIRIBAO 339/3236712– AAER ENRICA SOZI  
392/2769627 – SIG.RA PATRIZIA BOSI 333/4545135

**P.S.** La Narni sotterranea non è claustrofobica, in quanto ci sono dei buchi da cui entra aria per la ventilazione.

**Il pullman ci lascerà all'inizio delle Gole del Nera e ci riprenderà vicino l'uscita della Narni sotterranea.**

LE USCITE SONO APERTE AI SOLI TESSERATI F.I.E. PER L'ANNO IN CORSO. ECCEZIONALMENTE, PER COLORO CHE DESIDERINO FARE UNA PRIMA ESCURSIONE DI PROVA CON L'ASSOCIAZIONE, POSSONO PARTECIPARE VERSANDO LA QUOTA DI 5 EURO PER LA COPERTURA ASSICURATIVA GIORNALIERA E COMUNICANDO, ALMENO IL GIORNO PRECEDENTE L'USCITA, IL PROPRIO NOME, COGNOME, LUOGO E DATA DI NASCITA ALL'ACCOMPAGNATORE REFERENTE. SONO ESCLUSE LE USCITE DI PIU' GIORNI E QUELLE ORGANIZZATE IN PULLMAN. E' IMPORTANTE, SOPRATTUTTO ALLE PRIME ESPERIENZE ESCURSIONISTICHE, CONFRONTARSI E CHIEDERE QUALSIASI DELUCIDAZIONE ALL'ACCOMPAGNATORE, COMUNICANDO EVENTUALI PROBLEMATICHE DI QUALSIASI NATURA. PER LA PARTECIPAZIONE ALLE USCITE, AI FINI DELLA SICUREZZA PERSONALE, E' RICHiesto ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA IDONEA DESCRITTA ALLA VOCE "ATTREZZATURA NECESSARIA". PER RAGIONI TECNICHE, CLIMATICHE O DI ALTRA NATURA, LE ESCURSIONI POTRANNO ESSERE ANNULLATE O SUBIRE VARIAZIONI AD INSINDACABILE DECISIONE DEGLI ACCOMPAGNATORI.