

F.I.E. Foligno Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina, via Trinità, 1 – Pale di Foligno 06034 PG Cell. 3313685377

Sito Internet: www.fiefoligno.it _ E/MAIL info@fiefoligno.it

FACEBOOK: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

Magnalonga dell' Altolina

VII° edizione

Dal castello di Pale al castello di Capodacqua

Domenica 9 Settembre 2018 – intera giornata

La magnalonga è un'occasione per camminare in compagnia, visitare borghi e degustare i prodotti tipici del territorio.

Stessa organizzazione delle edizioni precedenti (tre soste per riposare e mangiare), nuovo itinerario: dal piazzale dell'Altolina a Capodacqua.

Dal piazzale dell'Altolina, percorrendo un sentiero che sale dolcemente tra gli ulivi, si arriva a Liè dove è prevista la prima sosta per la Colazione (caffè e dolci). Quindi si sale attraversando un bosco misto, con querce, carpini, ornielli e ginepri, fino ad arrivare alla sommità del Sasso di Pale proprio sotto la Croce (958 m s.l.m.); da qui si potrà ammirare, quasi per intero, la valle del Menotre che va a confluire con quella del Topino e gustare una merenda a base di salumi e formaggi. Si prosegue scendendo per il Vut fino a Capodacqua (371 m s. l.m.).

PROGRAMMA:

Ore 07.30 Ritrovo partecipanti presso piazzale dell'Altolina (Belfiore)

Ore 07.45 Partenza escursione.

Ore 08.30 Sosta colazione a Liè.

Ore 11.30 Sosta merenda alla Croce di Pale.

Ore 13.30 Arrivo a Capodacqua e pranzo

PERCORSO (TEMPI – DISTANZE – DISLIVELLI):

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICA: E (Escursionisti)

DISLIVELLO - LUNGHEZZA: ~750 m salita + ~750 m discesa; ~16 Km

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO:

abbigliamento adatto alla stagione con scarponcini idonei, giacca a vento, cappello, occhiali, borraccia.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

15 € (colazione, merenda e pranzo) - ragazzi 10 €

In caso di consolidate previsioni meteo avverse, il trekking può subire variazioni o essere annullato a discrezione degli accompagnatori escursionistici.

PRENOTAZIONI:

per evidenti motivi organizzativi è richiesta una prenotazione telefonando entro e non oltre giovedì 6 settembre 2018, ai referenti sotto indicati.

Acc. Esc. F.I.E. Patrizia Nardone cell. 340.3427510

Acc. Esc. F.I.E Claudio Pucci cell. 347.4520862 (dopo le 18.00)

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.