

# F.I.E. Foligno Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina, via Trinità, 1 – Pale di Foligno 06030 PG Cell. 3313685377

Sito Internet: [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it) - E/MAIL [info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it)

FACEBOOK: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

## GIORNATA NAZIONALE DEL CAMMINARE

(DOMENICA 14 OTTOBRE 2018)

Anche quest'anno la nostra Associazione partecipa alla **VII<sup>A</sup> GIORNATA NAZIONALE DEL CAMMINARE**, organizzando una escursione in collaborazione con il Parco di Colfiorito, Orme Camminare Liberi, FIE Bagnara di Nocera Umbra. Il percorso ad anello, con partenza presso la sede del Parco di Colfiorito (loc. Casermette), prevede l'attraversamento dell'Altopiano di Colfiorito composto da sette conche che costituiscono il fondo di antichi bacini lacustri, prosciugatisi sia naturalmente che per opera dell'uomo. Il circuito permetterà di ammirare oltre alle bellezze naturalistiche con i colori dell'autunno, siti storici quali il Castelliere di Monte Castellaro e storico-religiosi come il Santuario terapeutico della Madonna del Piano e la Chiesa di Sant' Elena. Ad Annifo è prevista una visita alla ricca Biblioteca e la consumazione del pranzo al sacco presso la sala parrocchiale dove verranno offerti dolci e caffè. Proseguendo per Arvello e Forcatura si costeggerà la Palude per far ritorno a Colfiorito.

### PROGRAMMA:

ore **07:30** ritrovo piazzale Winner;  
ore **07:45** partenza per Colfiorito con propri mezzi;  
ore **08:15** arrivo a Colfiorito loc. Casermette (ritrovo alla sede del Parco per un saluto ai partecipanti);  
ore **08:30** inizio escursione;  
ore **10:30** visita al Santuario terapeutico della Madonna del Piano;  
ore **12:20** visita alla Biblioteca di Annifo;  
ore **13:30** pranzo al sacco presso il salone parrocchiale di Annifo (caffè e dolci per i partecipanti);  
ore **14:00** visita alla Chiesa di Sant' Elena;  
ore **14:45** Castelliere di Monte Castellaro, Arvello, Forcatura, la Palude;  
ore **17:00** circa rientro a Colfiorito e termine escursione.

### PERCORSO:

**Lunghezza:** 16,5 km.;  
**Dislivello:** ascesa + 550 mt.;  
**Durata:** 8:30 ore circa (comprese soste e pranzo) ;  
**Difficoltà:** (E)

### ATTREZZATURA NECESSARIA:

Abbigliamento tecnico da montagna idoneo alla stagione, scarponi ben rodati, calzini tecnici, giacca a vento o kway, cappello, occhiali da sole, borraccia d'acqua, spuntino e pranzo al seguito, bastoncini trekking.

### **PRENOTAZIONI NECESSARIAMENTE ENTRO VENERDI' 12 OTTOBRE 2018 AL REFERENTE:**

- A.E.R. MARIANGELA SALARI cell. 328-0684616

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.