



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 - E/MAIL info@fiefoligno.it
FACEBOOK: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

TRAVERSATA MONTE CONERO

GIOVEDI' 25 APRILE 2019

(in collaborazione con Narni360 e Gli Amanti del Trekking APS Terni)

**Sirolo/Belvedere Spiaggia delle Due Sorelle/Belvedere Sud/Ex Convento
Camaldolesi/Belvedere Nord/Pian Grande/Grotte Romane/Portonovo**



DESCRIZIONE ITINERARIO: partenza da Terni (raduno presso l'Hotel Garden) con pullman privato direzione Sirolo; sosta a Foligno presso la zona del Centro Commerciale Cityper per prelevare i partecipanti della zona. Arrivo al cimitero di Sirolo, da dove parte l'escursione: si prende il sentiero a sinistra del cimitero e si sale fino a raggiungere il sentiero 302 che ci porterà a scoprire il meraviglioso panorama della Spiaggia delle Due Sorelle. Purtroppo non si può scendere fino al mare perché il Sentiero del Passo del Lupo è chiuso e molto pericoloso. Torneremo, quindi, indietro per un breve tratto per prendere il sentiero 301 che sale al Belvedere Sud e ci condurrà all'Ex Convento dei Camaldolesi. Dopo una breve pausa continueremo il nostro cammino verso il Belvedere Nord, con il suo suggestivo panorama su Portonovo. Imboccando un sentiero in mezzo al bosco, raggiungeremo un altro stupendo belvedere (Pian Grande) e faremo poi una breve deviazione per visitare le Grotte Romane. Infine, torneremo indietro fino a prendere un sentiero nascosto in mezzo agli alberi che in discesa ci porterà fino a Portonovo, sul livello del mare (unico tratto impegnativo dell'intera escursione). Qui potremo pranzare (pranzo al sacco) e passeggiare sul lungomare. Nel tardo pomeriggio il pullman ci verrà a riprendere nel parcheggio sopra Portonovo e ci riporterà a casa.

COSTO PULLMAN: 20 euro a persona (max 54 persone) da far pervenire ai referenti entro sabato 20 Aprile 2019;

PROGRAMMA:

Ore 6:00 Partenza del pullman da Terni (Hotel Garden);

Ore 7:00 Arrivo del pullman a Foligno (zona Cityper) per prelevare i partecipanti della zona;

Ore 9:00 Arrivo al cimitero di Sirolo e inizio escursione;

Ore 13:30 Arrivo a Portonovo e pranzo al sacco;

Ore 14:30 Passeggiata sul lungomare di Portonovo;

Ore 16:00 Partenza del pullman da Portonovo per il rientro;

SCHEMA TECNICA PERCORSO:

LUNGHEZZA: 12km (10 Km di traversata + 2 Km di deviazioni per vedere i principali luoghi di interesse);

DISLIVELLO: 450 m;

PUNTO DI PARTENZA: Cimitero di Sirolo (164 m);

PUNTO PIU' ALTO: 557 m (purtroppo non si può arrivare fino alla cima del Monte Conero perché è all'interno di un'area recintata dell'esercito);

PUNTO DI ARRIVO: Portonovo (sul livello del mare);

PROFILO ALTIMETRICO:

557 m



Cimitero di Sirolo (164m) Portonovo (sul livello del mare)

DURATA: intera giornata con pranzo al sacco;

DIFFICOLTA': E (c'è un unico tratto impegnativo di discesa nella parte finale del percorso);

ATTREZZATURA NECESSARIA: abbigliamento tecnico adatto alla stagione, scarpe da trekking ben rodute (**OBBLIGATORIE:** nell'ultimo tratto del percorso la discesa su un sentiero in mezzo al bosco è molto impegnativa; **sono assolutamente vietati** altri tipi di calzature) e bastoncini (utilissimi in discesa), guscio antipioggia e antivento buono, cappello, guanti, borraccia d'acqua (possibilità di rifornimento acqua solo in partenza), snack vari e pranzo al sacco;

PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE VENERDI' 19 APRILE 2019 AI REFERENTI:

Biagio Nalli (VUT Foligno) Cell. 347/2541218;

Daniele Guerrini (VUT Foligno) Cell. 328/4538689;

Michela Bronzi (VUT Foligno) Cell. 338/7489930;

Maurizio Agostini (Narni360) Cell. 340/6021535;

Antonio Zona (Gli Amanti del Trekking APS Terni) Cell. 333/4511925

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.