



# 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

## DA PONZE AL CASTELLO DI ORSANO PER ANTICHI SENTIERI 19 MAGGIO 2019

L'itinerario proposto si ispira agli antichi sentieri che mettevano in collegamento i piccoli centri abitati di montagna.

Si partirà dalla frazione di Ponze (Trevi) per arrivare al castello di Orsano (Sellano) che visiteremo insieme. Questo luogo fu oggetto in tempi storici di innumerevoli diatribe, in particolare tra Trevi e Spoleto, che ne contendevano il dominio. Sarà possibile, inoltre, visitarne la chiesa che verrà aperta appositamente per noi. A Casa Rampi visiteremo il museo della civiltà contadina e potremo consumare il pranzo al sacco oppure il buffet a base dei prodotti della norcineria Pizzoni Adelmo al costo di € 8,00.

### MENÙ

- Panino con salsiccia
- Pizza al formaggio con salame
- Fave e pecorino
- Vino e tozzetti

Percorrendo il giro ad anello si passerà per Casale Manenti e M. Lagarella dove si apre un magnifico panorama sulle cime della Valnerina.

### PROGRAMMA:

**ORE 08:00** RITROVO PARTECIPANTI PRESSO WINNER  
**ORE 08:15** PARTENZA CON MEZZI PROPRI PER PONZE  
**ORE 09:00** ARRIVO A PONZE  
**ORE 09:10** INIZIO ESCURSIONE  
**ORE 16:30** FINE ESCURSIONE

### PERCORSO:

**LUNGHEZZA:** 19 Km  
**DISLIVELLO:** 600 m  
**DIFFICOLTÀ:** E

**ATTREZZATURA NECESSARIA:** abbigliamento tecnico da montagna idoneo alla stagione, scarponi ben rodati, giacca a vento o kway, bastoncini, cappellino e crema solare, borraccia d'acqua almeno un litro (a metà percorso a Casa Rampi è presente una fontana), snack vari, pranzo al sacco per chi non partecipa al buffet.

**PRENOTAZIONI:** Per iscriversi compilare il form al seguente link:

[https://docs.google.com/forms/d/5u71FAipQc5eD3hKic-YIX3y11NeQa5e2d4Qo5Dvmax627317zab8W7E1h9XaE5uQ/viewform?cc=09c095ec28&use=maif\\_4scrm\\_link](https://docs.google.com/forms/d/5u71FAipQc5eD3hKic-YIX3y11NeQa5e2d4Qo5Dvmax627317zab8W7E1h9XaE5uQ/viewform?cc=09c095ec28&use=maif_4scrm_link)

Entro **giovedì 16** per la prenotazione del buffet, **entro Sabato 18** per la sola escursione.

o, in alternativa, telefonare ai seguenti numeri: A.E.N. F.I.E. Paola Baronci: 329 9296944 oppure A.E.N. F.I.E. Laura Benedetti: 328 96 70 505

### ACCOMPAGNATORI F.I.E. REFERENTI:

AEN Paola Baronci 329 92 96 944 e AEN Laura Benedetti 328 96 70 505

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. E' IMPORTANTE, SOPRATTUTTO ALLE PRIME ESPERIENZE ESCURSIONISTICHE, CONFRONTARSI E CHIEDERE QUALSIASI DELUCIDAZIONE ALL'ACCOMPAGNATORE, COMUNICANDO EVENTUALI PROBLEMATICHE DI QUALSIASI NATURA. PER RAGIONI TECNICHE, CLIMATICHE O DI ALTRA NATURA, LE ESCURSIONI POTRANNO ESSERE ANNULLATE O SUBIRE VARIAZIONI AD INSINDACABILE DECISIONE DEGLI ACCOMPAGNATORI.