



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

Rocche di Alborno: prima tappa

Dalla Rocca Maggiore di Assisi alla Rocca perduta di Spello

domenica 02/06/2019 - mezza giornata

Seguendo le tracce del Cardinale Alborno, iniziamo il percorso da Assisi dalla Rocca Maggiore che occupa la sommità del monte Asio. Da qui, grazie alla sua posizione, puoi godere di uno splendido panorama. Originariamente questa rocca era un castello feudale costruito per volere di Federico Barbarossa: le prime notizie storiche risalgono al 1174. Nel 1198 fu fortemente danneggiata dagli Assisani durante i moti popolari indipendentisti. Rimase diruta fino all'intervento di Alborno che la fece ricostruire. Passeremo per la Rocca Minore, lasciando Assisi e salendo lungo il sentiero 50 fino all'Eremo delle Carceri, proseguendo il versale occidentale del Monte Subasio fino a Spello dove troveremo i resti di un'altra Rocca Albornoiana, il maschio e parte delle mura assorbite dal palazzo Baglioni e dalla Chiesa di S.SEVERINO. il percorso prevedete la tratta Assisi-Spello, il ritorno ad Assisi è gestito lasciando alcune macchine a Spello che ci riporteranno al punto di partenza.

PROGRAMMA

Ore 7:15 ritrovo parcheggio WINNER
Ore 7:30 partenza per Assisi Porta Cappuccini
Ore 8:00 circa inizio escursione
Ore 13:30 circa fine escursione e ritorno a Foligno

PERCORSO

Valutazione: E
Lunghezza percorso: 21,5 Km
Dislivello: 650 m in salita altrettanti in discesa

ATTREZZATURA NECESSARIA

Abbigliamento tecnico idoneo alla stagione, scarpe ben rodiate, cappello, crema solare, almeno 1 lt. acqua, merenda/pranzo, bastoncini trekking.

PRENOTAZIONI

Entro sabato ai referenti sotto indicati:
AER Simona Ballo 338.3013481
AER Giuseppe Castellano 334.6119171

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.