



Via Trinità 1, loc. Pale Foligno(PG) tel. 334 5793365 - codice fiscale 01662900545  
Sito internet: [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it) e-mail: [info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it) Facebook: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

---

**FIE Valle Umbra Trekking in collaborazione con FIE Bagnara**

## **"Colfiorito: il Monte di Cupigliolo"**

**Domenica 20 Settembre 2020**

L'escursione ci permetterà di attraversare dei luoghi di particolare interesse naturalistico, infatti il Monte, la Selva e la Macchia di Cupigliolo, rappresentano un insieme del tutto caratteristico. La Selva e la Macchia (tra gli 800 e i 1000 m) sono area SIC oggi ZSC cioè Zone Speciali di Conservazione, con importanti formazioni vegetali: un habitat peculiare e fortemente da salvaguardare. La Palude di Colfiorito è anch'essa area ZSC e Zona a Protezione Speciale (ZPS) che gode di pregevoli curiosità di interesse naturalistico e rappresenta il cuore del Parco di Colfiorito. Il trekking parte dalle ex Casermette (760 mt), si arriva in loc. *Pizzale* attraversando l'abitato di Colfiorito, fino ad imboccare il sentiero 581 verso il Monte (891 mt), a quota 866 ci si immette nella Macchia di Cupigliolo per raggiungere l'omonimo Monte a quota 1087, dove è prevista una sosta per ammirare il paesaggio a 360 gradi. Si scende fino a piegare a destra per immetterci nella Selva di Cupigliolo in un percorso fresco e ombreggiato fino ad intercettare il sentiero 374-B che ci condurrà, alla località *Casette* di Cupigliolo. Da lì imboccheremo il sentiero 311 fino poi a tagliare sul Piano della Palude e ricollegarci al sentiero 305 che ci permetterà di addentrarci in mezzo al canneto della Palude di Colfiorito, fino a fare rientro al punto di partenza.

Programma:

**Ore 7,50 ritrovo dei partecipanti a Colfiorito (area ex Casermette)**

Ore 8,00 inizio escursione

Ore 13,00 fine escursione

Percorso ad anello: Colfiorito - sentiero 581 - Macchia di Cupigliolo - Monte di Cupigliolo - Selva di Cupigliolo - sentiero 311 - Palude di Colfiorito - Colfiorito

Distanze: 15 km  
Dislivello: 530 m  
Tempo: 5 ore circa  
Difficoltà: E

#### Equipaggiamento:

Abbigliamento adatto alle temperature attuali, calzature da montagna, zaino con abbondante acqua (almeno 1,5 lt, non ci sono fontane lungo il percorso), merenda e generi di conforto, cappello, crema solare. Visto che attraverseremo due boschi è fortemente consigliato l'uso di **prodotti contro le punture di insetti**. E' altresì raccomandato l'uso di **bastoncini da trekking** per alcuni tratti di discesa dalla Selva di Cupigliolo.

AEN Biagio Nalli cell 347/2541218

Asp AE Laura Picchiarelli cell 338/5876122

Eventuali altri accompagnatori, se necessari, saranno designati al momento

Nota COVID-19: durante l'escursione dovremo mantenere un distanziamento interpersonale di 2 metri e le mascherine pronte all'uso (non indossate durante la progressione). Dovremo essere muniti di gel igienizzante e guanti.

#### Prenotazioni:

Contattare i referenti indicati entro sabato mattina 19 settembre.

In considerazione del numero massimo di 15 partecipanti, le iscrizioni saranno confermate secondo la priorità di adesione, mentre eventuali richieste di partecipazione da parte di terzi saranno considerate in subordine alla partecipazione dei soci.

Le escursioni sono aperte ai soli tesserati F.I.E. dell'anno in corso. Eccezionalmente, coloro che desiderano fare una prima uscita di prova, potranno partecipare versando la quota per la copertura assicurativa giornaliera di euro 5,00 e comunicando, all'accompagnatore referente, almeno il giorno precedente l'escursione, il proprio nome, cognome e codice fiscale. Sono escluse tutte le uscite di più giorni e quelle organizzate in pullman. Ai fini della sicurezza personale è importante che tutti i partecipanti comunichino all'accompagnatore, soprattutto alle prime esperienze escursionistiche, eventuali problematiche di qualsiasi natura. Per partecipare è richiesta la dotazione descritta alla voce "Equipaggiamento". Ad insindacabile decisione degli accompagnatori, le escursioni potranno subire variazioni, o essere annullate per ragioni tecniche, climatiche o di altra natura.

# RIPRENDIAMO IL CAMMINO!



C.R. FIE Umbria

ALCUNE REGOLE  
PER  
TORNARE A VIVERE  
INFINITE EMOZIONI!



1. NON PUOI PARTECIPARE IN CASO DI SINTOMI INFLUENZALI O TEMPERATURA SUPERIORE A 37,5°

2. NON PUOI PARTECIPARE SE NEI 15 GIORNI PRECEDENTI HAI AVUTO CONTATTI CON SOGGETTI POSITIVI AL COVID-19



3. PORTA IN ESCURSIONE MASCHERINA, GUANTI MONOUSO E SOLUZIONE DISINFETTANTE

4. MANTIENI LA DISTANZA INTERPERSONALE DI 2 METRI DURANTE L'ESCURSIONE (ECCEZIONE: STESSO NUCLEO FAMILIARE E CONVIVENTI)



5. INDOSSA LA MASCHERINA IN TUTTE LE OCCASIONI IN CUI NON È POSSIBILE MANTENERE LA DISTANZA (ANCHE NEI MOMENTI DI RISTORO)

6. EVITA COMPORTAMENTI CHE POSSONO FAVORIRE LA TRASMISSIONE DEL VIRUS (ABBRACCI, FOTO DI GRUPPO, SCAMBIO CIBO E ACQUA ECC)



7. ASCOLTA E SEGUI COLLABORATIVAMENTE LE DIRETTIVE IMPARTITE DAGLI ACCOMPAGATORI

LA PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI  
IMPLICA LA PIENA E CONSAPEVOLE  
ACCETTAZIONE DELLE REGOLE SOPRA  
ELENcate

## RESPONSABILITÀ E COLLABORAZIONE

Questo è ciò che chiediamo a tutti voi, per tornare a regalarvi momenti di infinite emozioni!

