

Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina



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



“Sellano nascosta”

1 agosto 2021

Escursione nell'ambiente sellanese *meno in vista*, dove natura e storia esprimono gli elementi caratterizzanti della zona: il lago di Sellano, il Monte delle Rote ed il primo Comune, Montesanto. Itinerario ad anello, con punto di partenza ed arrivo nell'area di parcheggio tra il lago di Sellano e l'ingresso della struttura del Lochness. Partenza da quota 510 m, per il sentiero **[586]**, dopo circa un'ora si raggiunge SETRI (801 m): gruppo compatto di casa che fanno pensare ad antichi incastellamenti, senza però tracce di fortificazioni. D'interesse la chiesa di San Cristoforo, oggi cappella di transito. Il secondo borgo è MONTESANTO (748 m), la frazione più ricca di storia del Comune di Sellano, raggiunto lungo il sentiero **[585]** dopo circa un'ora e mezza. Castello di poggio del secolo XII dove i suoi palazzi, la chiesa e la piazza testimoniano un passato glorioso e turbolento. Da esso, si ritorna, in discesa, alla zona di partenza. Lungo il percorso, le affascinanti cascate del torrente Rote, affluente del Vigi che a sua volta alimenta il lago artificiale di Sellano.

PROGRAMMA:

ore 07:30 ritrovo e briefing presso Winner, Foligno
ore 07:50 partenza
ore 08:40 inizio escursione
ore 13:00 fine escursione

PERCORSO:

Distanza: 10 km
Difficoltà: E
Dislivello: 450 m
Durata: 4 h

ATTREZZATURA ED ABBIGLIAMENTO NECESSARI:

Abbigliamento leggero adeguato alla stagione, scarpe da trekking ben rodiate, bastoncini telescopici (consigliati), Keeway in caso di pioggia, cappello, crema solare, abbondante acqua e spuntino, DPI protezione covid.

PRENOTAZIONI:

Le adesioni saranno confermate secondo la priorità di adesione, mentre eventuali richieste di partecipazione da parte di terzi saranno considerate in subordine alla partecipazione dei soci.

Telefonare, anche whatsapp, entro venerdì 30 luglio 2021 ai referenti sotto indicati:

- **Acc. Escursionista Massimiliano BIANCHI 366 662 6783**
- **Acc. Escursionista Pierfrancesco PINNA 366 319 1259**

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 "abbigliamento ed attrezzatura necessaria". Ad insindacabile decisione degli accompagnatori, le escursioni potranno subire variazioni, o essere annullate per ragioni tecniche, climatiche o di altra natura.

Allegare fino a comunicazione contraria la seguente pagina di regole COVID

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
ELENATE

RESPONSABILITÀ E COLLABORAZIONE

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

