



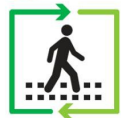
Via Chiovada, 1, loc. Pale Foligno(PG) tel. 334 5793365 - codice fiscale 01662900545
Sito internet: www.fiefoligno.it e-mail: info@fiefoligno.it Facebook:
<https://www.facebook.com/valleumbra trekking/>

Anello lungo le antiche vie Giornata del camminare Domenica 10 ottobre 2021

In collaborazione con il Parco di Colfiorito



Evento patrocinato



GIORNATA DEL
CAMMINARE



Comune di Foligno

La Giornata del Camminare è una manifestazione nazionale promossa da FederTrek che promuove la diffusione della cultura del camminare attraverso il coinvolgimento diretto dei cittadini, del mondo dell'associazionismo e delle amministrazioni locali.

Ormai da qualche anno è consuetudine organizzare questo evento in collaborazione con il Parco di Colfiorito, pertanto l'iniziativa è patrocinata dal Comune di Foligno.

L'escursione si svolgerà ad anello con partenza e ritorno a Forcatuta: il balcone sulla Palude.

Ci avvieremo attraverso il sentiero 310 (itinerario VUT) per giungere ad Arvello, lasciato il 310 percorreremo un antico tracciato che collegava la frazione di Arvello con i paesini di Leprata e Cassignano. Ad un certo punto devieremo a destra per salire alla pala eolica di Annifo. Lungo il tragitto sarà possibile ammirare quanto rimane del pianoro del castelliere di Caromanno, avamposto di quello di Fumeggia.

Giunti a quota 950 mt proseguiremo, sempre su un vecchio tracciato, fino a giungere alla Fonte "Puzolu" fino ad intercettare il sentiero E1.

Lasciato l'E1 risaliremo la pineta sotto Forcatuta, passando per l'area pic-nic detta della "Maestà" dove si trova una piccola edicola completamente restaurata dagli abitanti del luogo e dopo un breve tratto torneremo al punto di partenza.

Vi aspettiamo... Perché il camminare non sia solo un insieme di passi ma un momento di incontro, di condivisione e spensieratezza attraverso il parco e le sue bellezze naturali ... ci vediamo per sentieri

PROGRAMMA

ore 8,45: ritrovo al villaggio casette di legno di Forcatuta

ore 9,00: inizio escursione

ore 13,30: fine escursione

PERCORSO

Lunghezza: 10,5 km

Difficoltà: E

Dislivello: mt 350 in salita e altrettanti in discesa

Durata: 4 ore e mezzo comprese le soste

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA NECESSARIA

Abbigliamento a strati adatto alla stagione, scarponi ben rodati, cappello, occhiali da sole, bastoncini da trekking (facoltativi), crema solare, prodotti punture insetti, acqua, snack, spuntino, mascherina, gel igienizzante e guanti monouso.

PRENOTAZIONI

Prenotazione obbligatoria entro sabato 9 ottobre ore 12,00 comunicandolo agli accompagnatori referenti:

Laura Picchiarelli [338 5876122](tel:3385876122) (telefono o WhatsApp)

Delia Antonelli [377 1918484](tel:3771918484) (solo via WhatsApp)

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.

RIPRENDIAMO IL CAMMINO!
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 10 GIORNI PRECEDENTI HAI AVUTO CONTATTI CON SOGGETTI POSITIVI AL COVID-19

3. PORTA IN ESCURSIONE MASCHERINA, GUANTI MONDOSO 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 ACCOMPAGNATORI

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

RESPONSABILITÀ E COLLABORAZIONE
Questo è ciò che ci rende unici, per tornare a regalarci momenti di infinite emozioni