

Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina



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/>

3° TRATTO EX FERROVIA SPOLETO-NORCIA

Da Triponzo a Borgo Cerreto

(Domenica 17 Ottobre 2021)



Una piacevole escursione che ci porterà a visitare gli splendidi borghi antichi di Triponzo, noto per le sue fonti sulfuree termali che secondo la tradizione locale avrebbero proprietà miracolose, Cerreto di Spoleto e Borgo Cerreto. Superato l'abitato di Borgo Cerreto torneremo poi a Triponzo percorrendo il terzo tratto della ex ferrovia Spoleto-Norcia, dove incontreremo diverse gallerie di cui una lunga 800 m che richiede l'uso di lampade adeguate, e per un tratto costeggeremo il fiume Corno, fino ad arrivare in località Balza Tagliata, un antico passaggio nella roccia scavato in epoca pre-romana. Da qui riprenderemo la vecchia strada che collegava Norcia alla Valnerina, che è stata abbandonata ed ora la natura l'ha riconquistata, e tramite sentiero torneremo al punto di partenza.

PROGRAMMA:

Ore 8:30: ritrovo partecipanti presso il bar-ristorante Winner di Foligno;

Ore 8:45: partenza con mezzi propri per Triponzo;

Ore 9:45: arrivo a Triponzo e inizio escursione;

Ore 15:00 circa: fine escursione.

PERCORSO:

LUNGHEZZA: 10 Km;

DISLIVELLO: 500 m;

DURATA: 5 ore;

DIFFICOLTA': E;

ATTREZZATURA NECESSARIA: abbigliamento da escursionismo, scarponi da trekking ben rodati (è assolutamente vietato qualsiasi altro tipo di calzatura), antipioggia, borraccia d'acqua almeno 1 litro, torcia o pila frontale, snack vari, pranzo al sacco, DPI protezione Covid

PRENOTAZIONI: entro **sabato 16 ottobre 2021** ai referenti:

Daniele Guerrini 3284538689

Michela Bronzi 3387489930

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 15 GIORNI PRECEDENTI HAI AVUTO CONTATTI CON SOGGETTI POSITIVI AL COVID-19

3. PORTA IN ESCURSIONE MASCHERINA, GUANTI MONDOSO E SOLUZIONI 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 (ARRABACCI FOTO DI GRUPPO, SGAMBIO, CIBO E ACQUA ECC.)

7. ASCOLTA E SEGUI COLLABORATIVAMENTE LE DIRETTIVE IMPARTE DAI/LE ACCOMPAGNATORI

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

RESPONSABILITÀ E COLLABORAZIONE

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













