



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/>

COME SI FA

“LO ZAFFERANO”

Escursione “Sui passi di Santa Rita”

24 ottobre 2021

Umbria : un mare di fioriture... e quella dello zafferano è l'ultima dell'anno, ma non in quanto a bellezza.

Il progetto COME SI FA quest'anno ci porta a Cascia per l'esattezza a Colmotino presso l'azienda di Roberto Persiani.

La spezia chiamata zafferano si ricava solo dagli stigmi del fiore di *Crocus sativus*, (attenzione a quelli tossici) l'oro rosso meraviglioso in cucina e ricco di proprietà in Fitoterapia è utilizzato nel trattamento dei disturbi dell'umore,.

Alle 8e30 siamo attesi al campo per le spiegazioni di rito e fare il raccolto, in seguito ci sarà ovviamente una degustazione di prodotti del luogo.

Alle 10e30 circa si partirà per il sentiero di Santa Rita che ci porterà a Roccaporena, chi vorrà potrà salire allo Scoglio della Preghiera.

Il percorso è molto semplice e si svolge lungo il fiume Corno, purtroppo ad un certo punto si interrompe per cause naturali, così noi per evitare una parte di strada asfaltata faremo un piccolo guado per poi riprendere la strada fino ad arrivare a Roccaporena. NB: in alcuni punti sarà da camminare con molta attenzione Ognuno può vivere il cammino con lo spirito che trova consono per goderselo al meglio...di certo direi che è decisamente mistico per la meravigliosa natura che andremo ad attraversare.

PROGRAMMA

ore 6e45: ritrovo parcheggio Winner

Ore 7.00 partenza per Colmotino di Cascia

ore 16 e30: fine escursione

PERCORSO

Lunghezza: 10,5 km

Difficoltà: E

Dislivello: mt 100 in salita e altrettanti in discesa (più lo scoglio della preghiera)

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, pranzo al sacco , mascherina, gel igienizzante e guanti monouso.

PRENOTAZIONI

Per motivi organizzativi Prenotazione obbligatoria entro VENERDÌ 22 ottobre ore 18,00

COSTO DEGUSTAZIONE EURO 10

Delia 3771918484 (chiamare pomeriggio oppure via WhatsApp)

Alice 3457642335

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 SUPERIORI 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, SQUANTI MONDOSO E SOLUZIONE DISINFETTANTE

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

5. RIDOSSA 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 chiediamo a tutti voi, per tornare in regoliari memorie delle infinite emozioni!