



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/>

28 novembre 2021
Il sasso di Pale
Alla conquista della vetta
(Giovani in cammino)



Chi si ferma è perduto... e noi andiamo avanti: a fine anno escursionistico testiamo la voglia di "scalare" le vette... Cominciamo dalla "nostra"...

Partiremo da sopra il paese di Sostino così chiamato perché nel medioevo era un rinomato luogo di sosta, che in mezzo ai monti offriva un certo numero di alberghi e locande sull'antica Via Plestina, diverticolo della Flaminia.

Arriveremo tramite sentieri (un po' in salita ☐ ☐
fino alla Croce di Pale sul "sasso" del Monte di Pale. La croce fu posta sulla cima del monte di cui prende il nome per ricordare l'anno giubilare del 1900 è alta 16 metri, pesa 45 quintali, ed ebbe un costo di lire 2000.

Al ritorno per lo stradone...

(e da lì è tutta discesa facciamo a chi arriva prima ☐ ☐

Della serie il "coraggio " di fare sul serio vediamo chi c'è l'ha!!! ☐ ☐ ☐

PERCORSO di circa 6 km con dislivello di circa 250 mt **DIFF. E**

Ore 08:30 ritrovo presso paese di Sostino – ore 12e30 circa fine escursione, pranzo in sede, per chi vuole, contributo euro 5.00 (comunicare intolleranze o allergie)

ATTREZZATURA ED ABBIGLIAMENTO NECESSARI:

Abbigliamento adeguato alla stagione, scarpe trekking ben rodiate, Kway borraccia, spuntino, DPI protezione covid.

PRENOTAZIONI: DELIA tel.3771918484 FRANCO tel. 3357658307

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!

REGOLE DA SEGUIRE

- 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 MONDOSCO 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 solo alle avventure a tutti noi, per tornare a regalarci momenti di infinite emozioni!