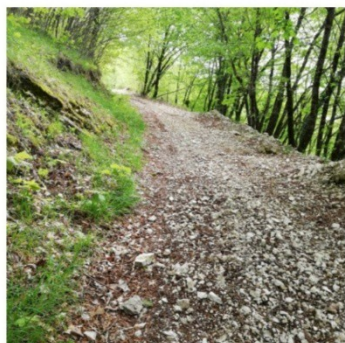




Via Trinità 1, loc. Pale Foligno(PG) tel. 334 5793365 - codice fiscale 01662900545
Sito internet: www.fiefoligno.it e-mail: info@fiefoligno.it Facebook: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

Eremo del Monte Aspra

23 maggio 2021



Facile in Umbria trovare un meraviglioso equilibrio tra storia e natura... aggiungi tanta bellezza, pace ed ecco un cocktail perfetto di cui non ti stancherai mai.

Partiremo da Polino, il più piccolo comune Umbro, con la sua Rocca cinquecentesca dalle cilindriche torri, paese importante all'epoca per le cave di marmo e miniere di ferro. Attraverseremo Salto del Cieco, un suggestivo ed altrettanto importante passaggio di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli, con la sua dogana, per raggiungere l'Eremo del Monte Aspra, percorrendo carrareccia e sentiero, dove speriamo di fare due chiacchiere con Pietro L'Eremita. Percorso ricco di bellissimi prati fioriti e panorami al modico costo di....

Un po' di sudore su per le salite...tutta salute!

PROGRAMMA:

ore 07:15 ritrovo e briefing presso Winner

ore 07:30 partenza

ore 9:00 inizio escursione

ore 15:30 circa fine escursione

PERCORSO:

Distanza: 16km circa

Difficoltà: E

Dislivello: 600 circa

Durata: 6,5h

ATTREZZATURA ED ABBIGLIAMENTO NECESSARI:

Abbigliamento adatto alla stagione, cappello, crema solare, acqua, pranzo al sacco, scarponcini ben rodati, bastoncini. presidi di protezione anticovid/19

PRENOTAZIONI:

Telefonare entro sabato 22 maggio ai referenti sotto indicati:

Acc. Escursionista Antonelli Delia 3771918484

Acc. Escursionista Franco Cavadenti 335 765 8307

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
ELENCAE

RESPONSABILITÀ E COLLABORAZIONE

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

