



VALLE UMBRA TREKKING

PROGRAMMA 2023



FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

VALLE UMBRA TREKKING



Questo è il nuovo logo della *Valle Umbra Trekking*, rinnovato nella veste grafica ma con lo sguardo rivolto alle origini

La “Valle Umbra Trekking Aps” è stata fondata nel 1987.

Si occupa di escursionismo da 35 anni, favorendo la conoscenza e la valorizzazione del nostro territorio, della sua storia e delle sue tradizioni.

Il programma prevede uscite con vari livelli di difficoltà. Si organizzano anche trekking fuori regione ed all'estero, volti a scoprire e conoscere le peculiarità e le meraviglie dei luoghi più lontani.

La nostra sede naturale è a Pale di Foligno immersa nel parco dell'Aula Verde Altolina, “Omero Savina”.





Servizi srl

B&C

**Lavori edili civili ed industriali, ristrutturazioni
e restauri di immobili - Costruzioni edili e stradali
Movimento terra**

Via Sterpete, 4 - 06034 Foligno (PG)
Mobile 393.6429912 | Ufficio 3770938227
e-mail info @becservizi.it
www.becservizi.it



FOLIGNO

Via Vasari
Zona industriale "La Paciana"
FOLIGNO PG
Tel e Fax 0742 340410

***Sconti sugli acquisti personali ai possessori di tessera FIE-
Valle Umbra Trekking in corso di validità***

INFORMAZIONI

QUOTE SOCIALI

Adulti **euro 30,00** — Giovani 6 / 18 anni **euro 20,00**

Utile OMAGGIO per tutti coloro che si iscriveranno anche on line

oltre a sostenere le attività della Associazione si ha diritto a partecipare a tutte le attività organizzate, ed alla polizza infortuni e RCT.

LE ESCURSIONI SONO RISERVATE AI SOCI DELL'ASSOCIAZIONE

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**.



Asilo Nido
L'albero Magico

**Per bambini
da 3 mesi a 3 anni**

L'asilo dispone di un ampio spazio esterno di circa 120mq
circondato dal verde e attrezzato con giochi e attività per l'aria aperta
ORARI FLESSIBILI E PREZZI BASSI!!
**UN LUOGO ACCOGLIENTE, LUDICO E CREATIVO PER
CRESCERE INSIEME...**

Via Terminillo 6-6/A direzione Paciana - Foligno (PG)
Tel. 334.9918655
info@alberomagicofoligno.it - www.alberomagicofoligno.it

NORME DI COMPORTAMENTO

Nella scheda di ogni escursione, sarà presente una dettagliata descrizione : percorso scelto, lunghezza, dislivello, difficoltà, tempi di percorrenza, abbigliamento tecnico consigliato ed ogni altra indicazione utile per affrontare al meglio l'escursione.

SCALA DI VALUTAZIONE ESCURSIONISTICA

T

TURISTICO: percorso senza grandi dislivelli che si snoda su sentieri ben evidenti e che non prevede tante ore di percorrenza.

E

ESCURSIONISTICO: percorso che si svolge in gran parte su sentieri vari con tratti anche ripidi, di solito con segnalazioni.

EE

ESCURSIONISTI ESPERTI: percorso che si svolge su sentieri e tracce anche a quote elevate, presenta frequenti tratti ripidi ed esposti.

EEA

ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA: percorso che inizia a rivestire caratteristiche alpinistiche. Può presentare attraversamento di nevai e ghiacciai anche ripidi, lungo tratti attrezzati, passaggi su roccia di primo e secondo grado. Sono quindi indispensabili requisiti fisici e tecnici adeguati.





Asso Service s.r.l.

Via Feliciano Ricci 1/C -Loc. Paciana

06034 Foligno (PG)

Tel. 0742.320463

e-mail: info@assoservice.eu

www.assoservice.eu

P. IVA e C: F: 03462850540

***Ai soci della nostra Associazione che si avvarranno di
Asso Service
verrà applicato uno sconto presentano la tessera***



Self Service *"I Portoni"*

via delle Industrie, 29
Sant'Eraclio - Foligno (PG)
tel. 0742 67 93 39

VIVAI

Benedetti

PIANTE - GIARDINI

Via Daniele Manin, 110 Foligno (PG)

Tel. 0742.951168

www.vivaibenedetti.it

SEDE SOCIALE

dotata di accesso e servizi per disabili, con ampio cortile attrezzato, sala riunioni con mezzi audiovisivi e multimediali, biblioteca.

SI ORGANIZZANO

LABORATORI

Opificio della carta fatta a mano, la scrittura amanuense, ripercorrendo le antiche tecniche di copiatura prima dell'invenzione della stampa.

CAMPUS

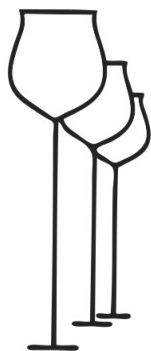
Una settimana nella quale i ragazzi vivranno indimenticabili esperienze a stretto contatto con la natura. Attività, laboratori, giochi, uscite escursionistiche, nelle quali conosceranno tanti aspetti del nostro territorio, imparando ad amarlo e rispettarlo. Dormire in tenda facendosi cullare dai suoni della natura, lontani dalla frenesia della vita quotidiana.

JUNIOR TREK

Un programma escursionistico studiato appositamente per i ragazzi. Uscite mensili nelle quali percorreremo molti sentieri del territorio umbro, analizzandone, di volta in volta, gli aspetti ambientali ma anche storici, artistici, culturali.

DISABILITA'

Escursioni di gruppo, attività ricreative e sensoriali, appositamente studiate con specialisti del settore, rivolte a ragazzi diversamente abili. Aggregazione, condivisione, consapevolezza delle proprie capacità personali, autogestione, sono gli obiettivi più importanti che si cerca di perseguire.



Bernetti Enoteca

Via Napoli, 1 - 06034 FOLIGNO (PG)
Tel. 0742.340344 - E-mail: enotecabernetti@libero.it
P. IVA 00147430540



DONATI

CENTRO FORNITURE EDILI

MATERIALI EDILI - ARREDO CASA

DISPONIBILITA' - ASSISTENZA - QUALITA' - CORTESIA

EDILIZIA DONATI s.r.l. - Via F. Santocchia, 139 - 06037 S. ERACLIO di FOLIGNO (PG) Tel. 0742/679048-7 - Fax 0742/679043
P. IVA 0183332 054 0 - www.ediliziadonati.it - info@ediliziadonati.it



LA PALESTRA DI FOLIGNO

JOYWALK
ATTREZZI TECHNOGYM
PARETE ARRAMPICATA
CARDIOFITNESS
ACQUAFITNESS
QUEENAX

PALESTRA PISCINA FISIOTERAPIA

CONVENZIONE
RISERVATA A TUTTI I
TESSERATI FIE

Piazza Vanvitelli 1/a
La Paciana Foligno (Pg)
Tel/Fax 0742-21744
fisiogym.foligno@gmail.com

Winner

bar | self-service | pizzeria | meeting



un nuovo style
con la cortesia
di sempre

via gran sasso, 23 | foligno | tel. 0742.22.041
www.winnerfoligno.com

GENNAIO

Sabato 7 - 1 giornata (E)

“Ciaspolata in notturna in Valsorda o monte Serano”

Previa verifica bollettino neve.

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 15 - 1 giornata (E)

“Ex ferrovia Spoleto - Norcia”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 22 - 1 giornata (E)

“Su e giù per il ponte delle torri”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Venerdì 27– Domenica 29 - 3 giorni (EA)

“Cerchio, Ciaspole, sci ed escursioni” *Previa verifica bollettino neve.*

Referenti: Acc. Ugo Nardi - Acc. Tiziana Busciantella

Domenica 29 - 1 giornata (E)

“Castelli e pievi Perugine”

Referenti: **Referenti:** Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Acc. Sabrina Martellotti



FEBBRAIO

Sabato 4 - 1 giornata (E)

“Ciaspolata in notturna in Valsorda o monte Serano”

Previa verifica bollettino neve.

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 5 - 1 giornata (E)

“Bettona - Collemancio”

Referenti: Acc. Sabrina Martellotti - Acc. Michela Bronzi

Acc. Daniele Guerrini

Domenica 12 - 1 giornata (E)

“Monte Soratte e visita guidata al bunker”

Referenti: Asp. Acc. Andrea Galletti - Acc. Daniele Guerrini

Acc. Michela Bronzi

Domenica 19 - ½ giornata (EE)

“Rio Vaccara – monte Maggio”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 26 - 1 giornata (E)

“La Verna – monte Falterona e Santuario Francescano”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi



MARZO

Domenica 5 - 1 giornata (E)

“Terni – La Croce e Torre di Avvistamento”

Referenti: Asp. Acc. Andrea Galletti - Acc. Daniele Guerrini
Acc. Michela Bronzi

Domenica 12 - 1 giornata (E)

“Bosco di S. Orfeto e monte Pacciano”

Referenti: Acc. Sabrina Martellotti - Acc. Michela Bronzi
Acc. Daniele Guerrini

Domenica 12 - 1 giornata (T)

“Trasimeno – Sulle tracce della Storia”

Referenti: Acc. Donatella Cauli - Acc. Carlo Valentini

Domenica 19 - ½ giornata (E)

“Sassovivo – monte Aguzzo”

Referenti: Acc. Alice Berrichillo - Asp. Acc. Mario Lillocci

Sabato 25- Domenica 26 - 2 giorni (EE)

“Traversata monte S. Bartolo, anello monte Simoncelli”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 26 - 1 giornata (E)

“Il monte di Pale”

Referenti: Asp. Acc. Mario Lillocci - Acc. Ugo Nardi
Acc. Simona Ballo



APRILE

Domenica 2 - ½ giornata (E)

“Appuntamento al rifugio La Spella” (in collaborazione con GMP Gaia APS, MTB Spello Cycling e Trekkify)

Referenti: Acc. Delia Antonelli

Domenica 9

BUONA PASQUA dagli Accompagnatori della “Valle Umbra Trekking”

Lunedì 10 - 1 giornata (E)

“Musica all’Altezza” (in collaborazione con le Associazioni della Montagna e le Orme)

Referenti: Acc. Carlo Valentini

Domenica 16 - ½ giornata (E)

“Ricordando Omero”

Referenti: Acc. Claudio Pucci - Acc. Patrizia Nardone

Domenica 23 - ½ giornata (E)

“Il sentiero delle acque”

Referenti: Acc. Roberta Stefanetti - Asp. Acc. Andrea Governatori
Asp. Acc. Santo Bronchinetti

Martedì 25 - 1 giornata (E)

“Le Lame Rosse”

Referenti: Asp. Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Carlo Valentini

Domenica 30 - ½ giornata (E)

“Monte Maggiore”

Referenti: Asp. Acc. Luisito Sdei - Acc. Delia Antonelli

Domenica 30 - 1 giornata (E)

“La Gubbio Barocca”

Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Asp. Acc. Loretta Bonamente
Asp. Acc. Gaia Donati - Asp. Acc. Mirco Meniconi

MAGGIO

Domenica 7 - 1 giornata (EE)

“Il monte Solenne”

Referenti: Asp. Acc. Andrea Galletti - Acc. Daniele Guerrini

Domenica 7 - 1 giornata (E)

“Musica all’Altezza” (in collaborazione con le Associazioni della Montagna e le Orme)

Referenti: Acc. Carlo Valentini

Sabato 13 - Domenica 14 - 2 giorni (E)

“Monte Amiata – Val D’Orcia”

Referenti: Asp. Acc. Mario Lillocci - Acc. Nerio Trabalza
Acc. Carlo Valentini

Domenica 14 - ½ giornata (E)

“La Montagnola – dal borgo di Buda alla ricerca dei cippi dei confini”

Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna

Sabato 20 - 1 giornata (E)

“Montefiascone – sulla via Francigena”

Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Asp. Acc. Loretta Bonamente
Asp. Acc. Gaia Donati - Asp. Acc. Mirco Meniconi

Domenica 21 - 1 giornata (E)

“Il laghetto effimero”

Referenti: Acc. Stefano Berno - Acc. Franco Cavadenti
Acc. Maria Luisa Petrozzi

Domenica 21 - ½ giornata (E)

“Roviglieto - Antiche usanze”

Referenti: Asp. Acc. Rudi Trabalza - Acc. Massimiliano Bianchi

Domenica 28 - 1 giornata (E)

“Le fioriture spontanee dei monti Sibillini”

Referenti: Asp. Acc. Patrizia Natalini - Acc. Franco Cavadenti

Domenica 28 - 1 giornata (E)

“Stifone e il Nera”

Referenti: Acc. Alice Berrichillo - Acc. Ugo Nardi

GIUGNO

Giovedì 1- Lunedì 5 - 5 giorni (E)

“Isole Pontine”

Referenti: Acc. Ugo Nardi - Acc. Tiziana Busciantella

Domenica 4 - 1 giornata (E)

“Pic & Nic a Trevi” (programma a parte)

Referenti: Acc. Stefano Tofi

Domenica 4 - 1 giornata (E)

“Da Cupi di Visso al Santuario di Macereto”

Referenti: Acc. Maria Nazzarena Bastioli - Asp. Acc. Andrea Governatori

Domenica 11 - 1 giornata (E)

“La Scarsuola”

Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Asp. Acc. Loretta Bonamente
Asp. Acc. Gaia Donati - Asp. Acc. Mirco Meniconi

Sabato 17 - Domenica 18

“Orvieto - Giornate dell’Escursionismo Regionale” (programma a parte)

Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Claudio Pucci

Mercoledì 21 – Domenica 25 - 5 giorni (T/E)

“Sicilia - Etna” (programma a parte)

Referenti: Asp. Acc. Mario Lillocci - Acc. Ugo Nardi

Domenica 25 - 1 giornata (E)

“La Piana di Castelluccio”

Referente: Asp. Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 25 - 1 giornata (E)

“Villa Bardini, una terrazza su Firenze – trekking urbano”

Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Laura Benedetti



LUGLIO

Sabato 1 - Domenica 2

“Odi – Odi” (programma a parte)

Referenti: Acc Franco Cavadenti - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 2 - 1 giornata (E)

“Come si fa la lavanda” (programma a parte)

Referente: Acc. Delia Antonelli

Lunedì 3 – Sabato 8

“Campus estivo dei ragazzi”

Referenti: Acc. Carlo Valentini

Giovedì 6 – lunedì 10 - 5 giorni (E-EE)

“Dalla storia al prosecco – Paderno, Valdobbiadene”

Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna

Domenica 9 - 1 giornata (EE)

“Monte Vettore – lago di Pilato”

Referenti: Asp. Acc. Rudi Trabalza - Asp. Acc. Santo Bronchinetti .

Domenica 16 - 1 giornata (EE)

“Le Gole di Celano”

Referenti: Acc Delia Antonelli

Domenica 16 - 1 giornata (E)

“Tutti ai Bagni – Chianciano Terme”

Referenti: Acc Giuseppe Castellano - Asp. Acc. Loretta Bonamente

Asp. Acc. Gaia Donati - Asp. Acc. Mirco Meniconi

Domenica 23 - 1 giornata (E)

“Cantiano e il torrente Bosso”

Referenti: Acc. Stefano Berno - Acc. Maura Fiorucci



AGOSTO

Sabato 29 Luglio - Sabato 5 Agosto - 1 settimana

“Settimana Trentina: Passo del Tonale Val di Sole” (programma a parte)

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 6 - 1 giornata (E)

“I prati di Stroncone”

Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo

Acc. Ugo Nardi

Domenica 20 / Domenica 27 - 1 settimana

“Settimana Verde” (programma a parte)

Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Carlo Valentini



SETTEMBRE

Domenica 3 - 1 giornata (E)

“La camminata di Satriano – da Nocera ad Assisi”

Referenti: Acc. Delia Antonelli - Asp. Acc. Santo Bronchinetti

Domenica 10 - 1 giornata (E)

“XI° Edizione Magnalonga”

Referenti: Acc. Claudio Pucci - Acc. Patrizia Nardone

Domenica 17 - 1 giornata (EE)

“Monte Subasio a 360°”

Referenti: Asp. Acc. Patrizia Natalini - Acc. Franco Cavadenti

Domenica 17 - 1 giornata (T)

“Trekking urbano a Roma”

Referenti: Acc. Donatella Cauli - Acc. Carlo Valentini

Domenica 24 - 1 giornata (E)

“Castello Bufalini”

Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Alice Berrichillo

Domenica 24 - ½ giornata (E)

“Monte Birbone”

Referenti: Acc. Maria Nazzarena Bastioli - Acc. Maura Fiorucci

Giovedì 28- Domenica 1 Ottobre - 4 giorni (E)

“Costiera Amalfitana e grande anello degli Dei”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi



OTTOBRE

Domenica 1 - 1 giornata (E)

“Valle Scurosa”

Referenti: Acc. Roberta Stefanetti - Acc. Maria Luisa Petrozzi

Domenica 8 - 1 giornata (E)

“Nel foliage del monte Cucco, tra gli alti guardiani dei boschi”

Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Asp. Acc. Loretta Bonamente
Asp. Acc. Gaia Donati - Asp. Acc. Mirco Meniconi

Domenica 8 - 1 giornata (E)

“Monte Maggiore, anello dal castello di Acera°”

Referenti: Asp. Acc. Patrizia Natalini - Acc. Franco Cavadenti

Sabato 14 - Domenica15 - 2 giorni (T-E)

“Eroicamente..... tra le Vigne del Chianti”

Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Giuseppe Castellano

Domenica 15 - 1 giornata (E)

“Castelli in Umbria”

Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo

Domenica 15 - ½ giornata (E)

“Piani di Montelago e monte Igno”

Referenti: Acc. Enrica Sozi - Acc. Patrizia Nardone

Domenica 22 - ½ giornata (E)

“Monte Puranno”

Referenti: Asp. Acc. Luisito Sdei - Acc. Delia Antonelli



NOVEMBRE

Domenica 5 - 1 giornata (E)

“Enclave di Città di Castello”

Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Alice Berrichillo

Domenica 5 - 1 giornata (E)

“S. Eraclio – Sapori e profumo di Autunno”

Referenti: Asp. Acc. Rudi Trabalza - Acc. Carlo Valentini

Domenica 12 - 1 giornata (E)

“S. Martino in compagnia”

Referenti: Acc. Carlo Valentini - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 19 - 1 giornata (E)

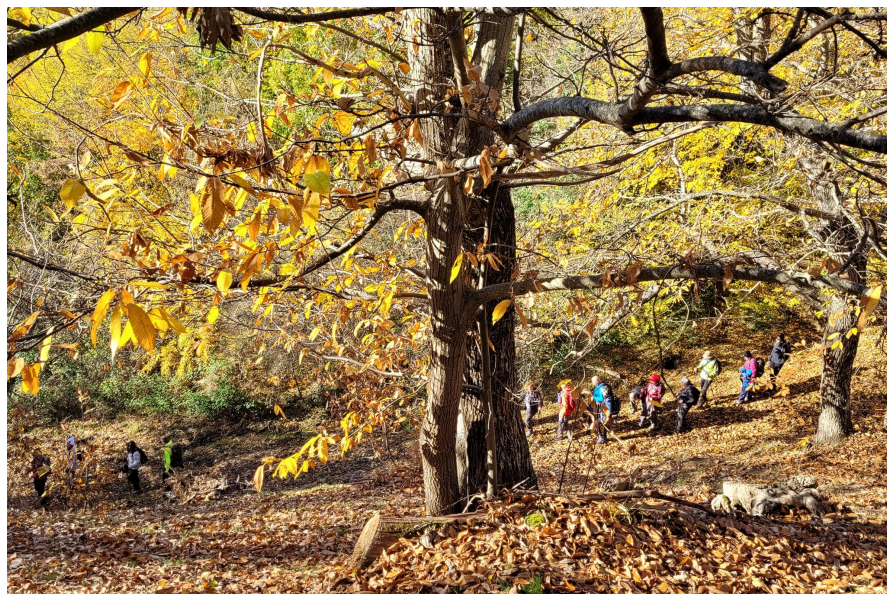
“Panorama insolito - da Vallupo a monte Purano”

Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna

Domenica 26 - 1 giornata (E)

“Da Pievefavera a Eremo San Benedetto”

Referenti: Asp. Acc. Andrea Governatori - Acc. Delia Antonelli



DICEMBRE

Domenica 3 - 1 giornata (E)

“Da Giuncano a Monumento Cimarelli”

Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Asp. Acc. Andrea Galletti



ESCURSIONI

DOVE CI SI PUO' TESSERARE

EFFE EFFE SPORT	Via Vasari, ZI Paciana Foligno (PG)
ENOTECA BERNETTI	Via Napoli, 1 Foligno (PG)
ROSSETTI OREFICERIA	Via Piermarini, 34 Foligno (PG)
PROFUMERIA PROFUMO	Corso Cavour. 6 Foligno (PG)
PALESTRA FISIOGYM	P.zza Vanvitelli, 1/A ZI Paciana Foligno (PG)

Oppure on line sul sito Internet

Puoi aiutarci con il tuo 5x1000

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT. A), DEL D. LGS. NR. 460 DEL 1997.

FIRMA

**CODICE FISCALE DEL
BENEFICIARIO**

0	1	6	6	2	9	0	0	5	4	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Valle Umbra Trekking APS

Aula Verde Altolina "Omero Savina"
Loc. Pale, via Chiovada 1, 06034 Foligno (PG)
info@fiefoligno.it | www.fiefoligno.it |
Facebook: [fie foligno valle umbra trekking](https://www.facebook.com/fie.foligno.valle.umbra.trekking)