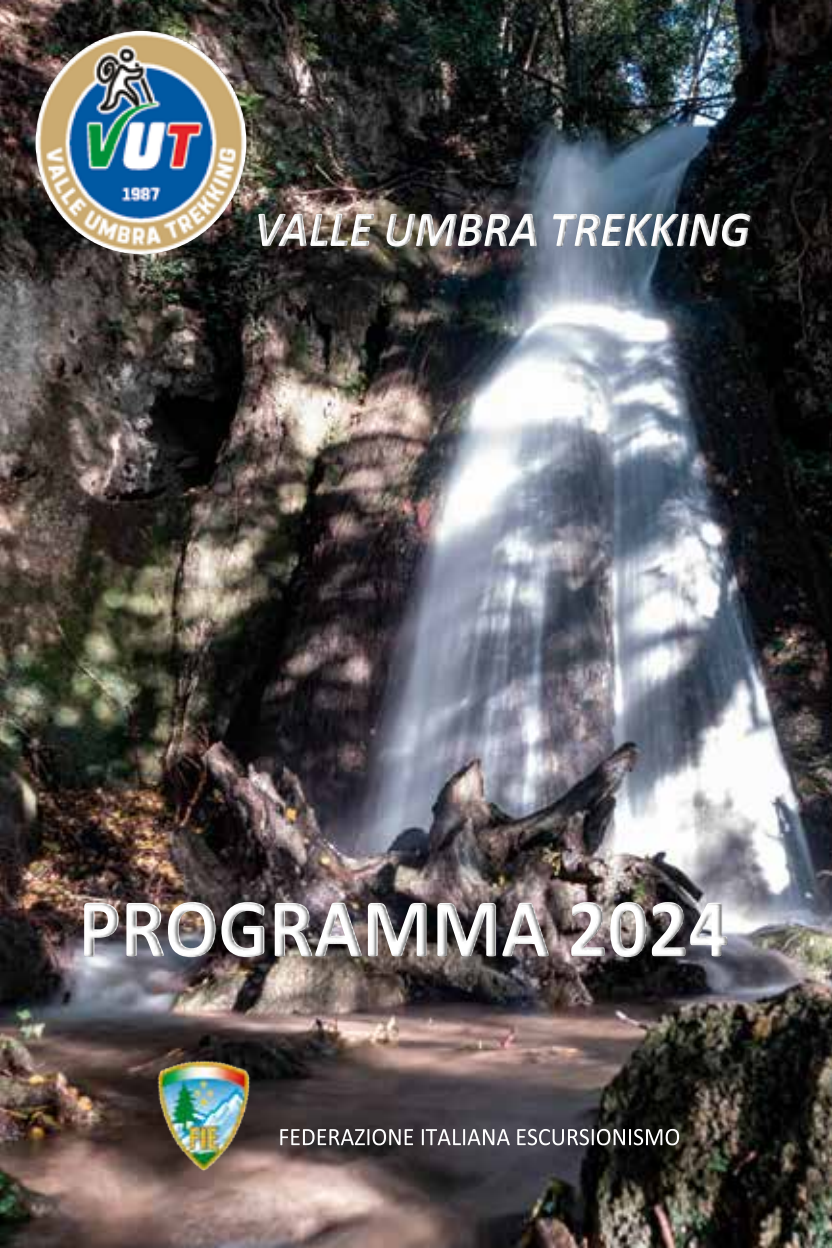


VALLE UMBRA TREKKING

PROGRAMMA 2024

FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

NOTE

VALLE UMBRA TREKKING

L'Associazione "Valle Umbra Trekking Aps" è stata fondata nel 1987.

Si occupa di escursionismo, 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".

EFFE
EFFE
SPORT

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 35,00** — Giovani 6 / 18 anni **euro 20,00**

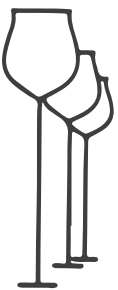
Utile OMAGGIO per tutti coloro che si iscriveranno entro maggio anche on line

Con la sottoscrizione 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 .**



Bernetti
Enoteca

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

NORME DI COMPORTAMENTO

In ogni programma di uscite settimanali, è presente una dettagliata descrizione del percorso scelto (lunghezza, dislivello, difficoltà, tempi di percorrenza), dell'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.

Benedetti

PIANTE - GIARDINI

Via Daniele Manin, 110 Foligno (PG)
Tel. 0742.951168

FISIOGYM

DON'T DREAM IT BE 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

SEDE SOCIALE

Sita in loc. Pale di Foligno via Chiovada,1 con ampia area verde, sala riunioni con mezzi audiovisivi e multimediali, biblioteca e cucina attrezzata. Dotata inoltre di accesso e servizi per persone con disabilità.

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 obbiettivi più importanti che si cerca di perseguire.

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

I tesserati possono ricevere su whatsapp le informazioni sulle attività programmate salvando sulla propria rubrica il numero 3345793365

GENNAIO

Domenica 14 - 1 giornata (E)
"Prati sommitali delle Brunette"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 21 - 1 giornata (E)
"Valle dell'Intiera"
Alla ricerca della salamandra dagli occhiali
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi
- Acc. Franco Cavadenti

Sabato 27 - ½ giornata (E)
"La prima Luna piena dell'anno"
Ciaspolata o uscita notturna
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 28 - ½ giornata (E)
"Monteluco - Acquedotto Sasso Forato"
Referenti: Acc. Sabrina Martellotti - Acc. Daniele Guerrini
- Acc. Michela Bronzi

FEBBRAIO

Domenica 4 - 1 giornata (E)
"Eggi - La Vallocchia"
Referenti: Acc. Sabrina Martellotti - Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 11 - 1 giornata (E)
"Lanciano di Nocera Umbra - San Biagio antica Usenti"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 18 - 1 giornata (E)
"Pontuglia - Forca di Castellamonte"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Sabato 24 - 1 giornata (E)
"Seconda Luna piena dell'anno - Val di Canatra"
Ciaspolata o uscita notturna
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi - Acc. Franco Cavadenti

Domenica 25 - 1 giornata (E)
"Ex ferrovia Spoleto - Norcia"
Referenti: Acc. Sabrina Martellotti - Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

MARZO

Domenica 3 - 1 giornata (EE)
"*Cantiano - Sasso del Re*"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi
- Acc. Franco Cavadenti

Domenica 3 - ½ giornata (E)
"Trevi - Manciano"
Referenti: Acc. Claudio Pucci - Acc. Patrizia Nardone – Acc. Stefano Tofi

Sabato 9 - 1 giornata (E)
"Pioraco - Il sentiero del sole, li Vurgacci e la Fossa dei mostri"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente
- Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 10 - 1 giornata (EE)
"Corno del Catria"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 10 - ½ giornata (E)
"Sotto il ponte Tibetano"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi – Pierfrancesco Pinna

MARZO

Domenica 17 - 1 giornata (E)
"Gualdo Tadino, monte Nero - Pineta del Soldato"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Sabato 23 - 1 giornata (E)
"Montone, Valcelle, Rocca d'aries"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 24 - 1 giornata (E)
"Monte Petano - Salto del cieco"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi - Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Domenica 24 - ½ giornata (MC/MC) ***CICLOESCURSIONISMO***
Per ciclo-escursionisti di media capacità tecnica
"Foligno - Rasiglia"
Referenti: Pietro Vincenzoni - Santo Bronchinetti - Nerio Trabalza - Stefano Tofi

APRILE

Domenica 7 - 1 giornata (E)
"La ghost town dell'Umbria - Anello di Scoppio"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 7 - ½ giornata (E)
"Parco del monte Cucco"
Referenti: Acc. Patrizia Natalini – Acc. Franco Cavadenti - Acc. Luisa Petrozzi

Domenica 14 - programma a parte
"Ricordando Omero"
Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Mariangela Salari

Domenica 21 - ½ giornata (MC/MC) ***CICLOESCURSIONISMO***
"La Longobarda" *in collaborazione con Experior Qualia*
Referenti: Acc. Stefano Tofi

Domenica 21 - 1 giornata (T)
"Roma - Camminando per la città"
Referenti: Acc. Donatella Cauli - Acc. Carlo Valentini

Giovedì 25 - 1 giornata (E)
"Roviglieto - Cancelli, I sentieri della resistenza"
Referenti: Acc. Claudio Pucci - Acc. Patrizia Nardone

APRILE

Giovedì 25 - Domenica 28 - 4 giorni
"Terracina - San Felice Circeo"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi - Acc. Franco Cavadenti

Sabato 27 - 1 giornata (EE)
"Rieti - monte Navegna"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 28 - 1 giornata **(**E)
"Giano dell'Umbria"
Referenti: Acc. Luisito Sdei - Acc. Delia Antonelli

Domenica 28 - ½ giornata (TC/TC) ***CICLOESCURSIONISMO***
Percorso turistico
"Foligno - Assisi"
Referenti: Pietro Vincenzoni - Santo Bronchinetti - Nerio Trabalza - Stefano Tofi

MAGGIO

Mercoledì 1 – 1 giornata (EE)
"*Madonna della Valle"*
Referenti: Acc. Ugo Nardi - Acc. Mario Lillocci

Sabato 4 - 1 giornata (E)
"Titignano - lago di Corbara"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 5 – 1 giornata **(**TU)
"Firenze - Città del Giglio"
Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Laura Benedetti

Domenica 12 – 1 giornata **(**E)
"Parco Regionale monte Cucco - Valle delle Prigioni"
Referenti: Acc. Maura Fiorucci - Acc. Stefano Berno

Domenica 12 - 1 giornata (EE)
"Anello del Terminillo"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Domenica 19 - 1 giornata (E)
"Enclave di Città di Castello"
Referenti: Acc. Alice Berrichillo - Acc. Olga Pinca

Domenica 19 – 1 giornata
"Formazione Accompagnatori"
Referenti: Acc. Delia Antonelli

Domenica 26 - 1 giornata (E)
"Valfabbrica Gubbio – Sentiero Francescano"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi – Pierfrancesco Pinna

Domenica 26 - 1 giornata (E)
"Sulla piana di Castelluccio"
Referenti: Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Santo Bronchinetti - Acc. Nerio Trabalza

GIUGNO

Domenica 2 - 1 giornata (EE)
"Gole di Celano dalla via Romana"
Referenti: Acc. Giancarlo Fraschetti - Acc. Elena Fraschetti

Domenica 2 -½ giornata **(**TE)
"A volte ritornano….a San Giustino"
Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Nerio Trabalza

Giovedì 6 - Domenica 9 - 4 giorni
"Salisburgo, grotta di ghiaccio"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi
- Acc. Franco Cavadenti

Domenica 9 - 1 giornata (EE)
"La scalaccia e le antiche peschiere Romane"
Referenti: Acc. Andrea Governatori - Acc. Roberta Stefanetti

Domenica 9 - 1 giornata (TC/TC) ***CICLOESCURSIONISMO***
Percorso turistico
"Torricella - Anello del Trasimeno"
Referenti: Pietro Vincenzoni - Santo Bronchinetti - Nerio Trabalza
- Stefano Tofi

GIUGNO

Sabato 15 - Domenica 16 - 2 giorni (EE)
"Alpi Apuane"
Referenti: Acc. Ugo Nardi - Acc. Mario Lillocci

Domenica 16 - 1 giornata (EE)
"Lago ghiacciato - da Castelluccio al lago di Pilato"
Referenti: Acc. Rudi Trabalza - Acc. Claudio Pucci

Mercoledì 19 - Pomeriggio (E)
"Subasio - Tramonto al Sassopiatto"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Ugo Nardi - Acc. Santo Bronchinetti

Giovedì 20 – Lunedì 24 - 5 giorni
"Altipiano di Asiago M.Ortigara"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi – Pierfrancesco Pinna

Domenica 23 - 1 giornata (E)
"Valnerina - Il sentiero delle fonti"
Referenti: Acc. Maria Nazzarena Bastioli - Acc. Maura Fiorucci
- Acc. Stefano Berno

Domenica 23 - 1 giornata (EE)
"Cascata Anginelli"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Roberta Stefanetti

Domenica 30 - 1 giornata (EE)
"Le cascate dell'Acquasanta"
Referenti: Acc. Andrea Governatori - Acc. Ugo Nardi

LUGLIO

Sabato 6 - Domenica 7
"Odi - Odi" (programma a parte)
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 7 - 1 giornata (EE)
"Val di Bove"
Referenti: Acc. Rudi Trabalza

Sabato 13 - Domenica 14 - 2 giorni (EE)
"In giro per il Gran Sasso, da rifugio a rifugio"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Lunedì 15 - Domenica 21 - 6 giorni
"Gargano"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 21 - 1 giornata (EE)
"Pizzo di Sevo"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Franco Cavadenti

Mercoledì 24 - Pomeriggio (E)
"Tramonto sulle Brunette"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Ugo Nardi - Acc. Santo Bronchinetti

Sabato 27 - Sabato 3 - 1 settimana
"Prima Settimana Verde"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

AGOSTO

Domenica 4 - 1 giornata (E)
"Panicale - Mongiovino Vecchio - Adamello"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 11 – 1 giornata (E)
"Cascate di Sarnano"
Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo - Acc. Ugo Nardi

Sabato 24 – 1 giornata (E)
"Le vene di Valcaldara e oasi Montefietone"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 18 - Domenica 25 - 1 settimana
"Settimana Verde" *(programma a parte)*
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Carlo Valentini

SETTEMBRE

Domenica 1 - 1 giornata (E)
"Belvedere di Frasassi"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente - Acc. Gaia Donati - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 8 - 1 giornata (E)
"XII° Edizione Magnalonga"

Referenti: Acc. Claudio Pucci - Acc. Patrizia Nardone

Domenica 15 - 1 giornata (E)
"Gola rossa e di Frasassi"
Referenti: Acc. Patrizia Natalini - Acc. Franco Cavadenti – Acc. Luisa Petrozzi

Mercoledì 18 - Pomeriggio (E)
"Tramonto al lago Trasimeno"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Ugo Nardi - Acc. Santo Bronchinetti

Giovedì 19 - Lunedì 23 - 5 giorni
"Sardegna - Il selvaggio blu"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

SETTEMBRE

Domenica 22 - 1 giornata (E)
"Valnerina - Monte Sciudri"
Referenti: Acc Maria Nazzarena Bastioli - Acc. Maura Fiorucci - Acc. Stefano Berno

Domenica 22 - 1 giornata (T/E)
"Il monte Conero dal fosso di Sant'Andrea"
In collaborazione con il circolo Arci Bagnara
Referenti: Acc. Olga Pinca - Acc. Andrea Governatori - Acc. Laura Picchiarelli (Arci Bagnara)

Sabato 28 – Domenica 29 - 2 giorni
"Cassino"
Referenti: Acc. Ugo Nardi - Acc. Mario Lillocci

Domenica 29 - 1 giornata (E)
"Lago di Vico - Monte di Venere"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Enrica Sozi

OTTOBRE

Sabato 5 - Domenica 6 - 2 giorni
"Foreste Casentinesi"
Referenti: Acc. Patrizia Natalini - Acc. Franco Cavadenti - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 6 - 1 giornata (E)
"Anello monte San Vito"
Referenti: Acc. Elena Fraschetti - Acc. Giancarlo Fraschetti

Domenica 13 - 1 giornata (E)
"Castelli in Umbria"
Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo

Domenica 13 - 1 giornata (E)
"Grotte monte Cucco"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi – Pierfrancesco Pinna

Domenica 20 - 1 giornata (E)
"Anello del diavolo e cima d'arme"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Domenica 20 - 1 giornata (E)
"Castel Rigone"
Referenti: Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Santo Bronchinetti - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 27 - 1 giornata (E)
"Camminata tra gli olivi"
Referenti: Acc. Rudi Trabalza – Acc. Carlo Valentini

Domenica 27 - 1 giornata (E)
"La Fessa di Smerillo"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Andrea Governatori

NOVEMBRE

Domenica 3 - 1 giornata (E)
"Il foliage a La Verna"
Referenti: Acc. Simona Ballo - Acc. Laura Benedetti - Acc. Ugo Nardi

Domenica 3 - 1 giornata (E)
"Monte Canfaito"
Referenti: Acc. Patrizia Natalini - Acc. Franco Cavadenti
- Acc. Luisa Petrozzi

Domenica 10 - 1 giornata (E)
"S. Martino in compagnia"
Referenti: Acc. Carlo Valentini - Acc. Claudio Pucci

Sabato 16 -½ giornata **(**TE)
"Colori d'Autunno, il foliage fra Bevagna e Montefalco"
Referenti: Acc. Rudi Trabalza - Acc. Ugo Nardi

Domenica 17 - 1 giornata (E)
"Anello di Configni"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Domenica 17 - 1 giornata (E)
"Monte d'Aria e la buca del terremoto"
Referenti: Acc. Andrea Governatori - Acc. Delia Antonelli

Domenica 24 - 1 giornata (E)
"Valnerina - Monte Civitella"
Referenti: Acc Maria Nazzarena Bastioli - Acc. Maura Fiorucci
- Acc. Stefano Berno

DICEMBRE

Domenica 1 - 1 giornata (E)
"Anello Sacro Speco Francescano e monte San Pancrazio"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Domenica 8 - 1 giornata (E)

"Piani di Montelago sul monte Vermenone"
Referenti: Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Santo Bronchinetti - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 15 - 1 giornata (EE)
"Cesi - Anello Eremo della Romita"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

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)

Puoi aiutarci con il tuo 5x1000

NOTE

Valle Umbra Trekking APS

Aula Verde Altolina "Omero Savina"
Loc. Pale—via Chiovada 1—06034 Foligno (PG)
info@fiefoligno.it - www.valleumbratrekking.it
Facebook: VALLE UMBRA TREKKING