VALLE UMBRA TREKKING

PROGRAMMA

2025

FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

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".

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 .**

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)
ON-LINE	www.valleumbratrekking.it

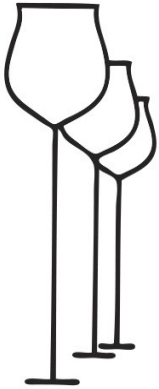
Puoi aiutarci con il tuo 5x1000

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



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

Loc. Roviglieto, 06034 Foligno

Tel. +39 328 600 4180

CASETTA CACCETTA
RICORDANDO OMERO
i SENTIERI DELLA RESISTENZA
NOTTE DI MEZZA ESTATE
SAN MARTINO
PRANZO SOCIALE
LE CLASSICHE IMMANCABILI

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 e la scrittura amanuense (ripercorrendo le antiche tecniche di copiatura prima dell'invenzione della stampa) per scuole di ogni ordine e grado.

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 5 - 1 giornata (E)
"Casetta Caccetta - Apertura Anno"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Carlo Valentini

Domenica 12 - 1 giornata (E)
"Todi Furioso"
Referenti: Acc. Ugo Nardi - Acc. Michela Bronzi

Domenica 19 - 1 giornata (E)
"Ciaspolata o escursione sui Sibillini"
Referenti: Acc. Patrizia Nardone - Acc. Claudio Pucci

Venerdì 24 - ½ giornata (T/E)
"La scorpacciata"
Escursione con pranzo
Referenti: Acc. Rudi Trabalza

Sabato 25 - ½ giornata (E)
"Valsorda - La prima Luna piena dell'anno"
Ciaspolata o uscita notturna
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 26 - 1 giornata (E)
"Monteluco"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

FEBBRAIO

Domenica 2 - ½ giornata (E)
"Giornata Mondiale Zone Umide"
Colfiorito tra meteorologia e cambiamenti climatici
Referenti: Acc. Luisito Sdei

Domenica 9 - 1 giornata (E)
"Pineta del Soldato - Gualdo Tadino"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 16 - 1 giornata (EE)
"I luoghi del silenzio - Umbriano"
Referenti: Acc. Dritan Pirdeni - Acc. Daniele Guerrini

Domenica 16 - 1 giornata (E)
"Le cascate del fiume Rote - Sellano - Ponte Tibetano - Montesanto"
Referenti: Acc. Pierfrancesco Pinna - Acc. Massimiliano Bianchi

Sabato 22 - 1 giornata (E)
"Ciaspolata o uscita notturna – Pettino"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 23 - 1 giornata (E)
"Monte Moricone - Saccovescio"
Referenti: Acc. Andrea Governatori - Acc. Delia Antonelli

MARZO

Domenica 2 - 1 giornata (T)
"*Ancona e i suoi brodetti*"
Referenti: Acc. Stefano Berno - Acc. Nerio Trabalza

Domenica 2 - 1 giornata (EE)
"*Valle dell'Intiera*"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 9 - 1 giornata (E)
"Cortona - Paese mio che stai sulla collina"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Mirco Meniconi

Sabato 15 - 1 giornata
"Manutenzione sentieri"
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Claudio Pucci

Domenica 16 - 1 giornata (E)
"Cascate del Cognunto"
Referenti: Acc. Maria Bastioli - Acc. Maura Fiorucci

Domenica 23 - 1 giornata (E)
"Monte Ascensione"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Roberta Stefanetti

MARZO

Domenica 23 - 12 ore (EE)
"Equinozio in cammino"
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Dritan Pirdeni

Sabato 29 - Domenica 30 - 2 giorni (E)
"In cammino tra sentieri e stelle"
Referenti: Acc. Simona Ballo - Acc. Patrizia Natalini

Domenica 30 - 1 giornata (E)
"Grotta del monte Cucco"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna

APRILE

Domenica 6 - 1 giornata (T)
"Urbs Salvia - Sui sentieri di Flavio Silva"
Referenti: Acc. Luisito Sdei - Acc. Delia Antonelli

Domenica 6 - 1 giornata (E)
"Valle Infante"
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Luisa Petrozzi

Sabato 12 - 1 giornata
"Manutenzione sentieri"
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Claudio Pucci

Domenica 13 - programma a parte
"Ricordando Omero"
Referenti: Acc. Mariangela Salari - Acc. Carlo Valentini

Mercoledì 23 - giovedì 24 - 2 giorni (T)
"Euroflora"
Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo

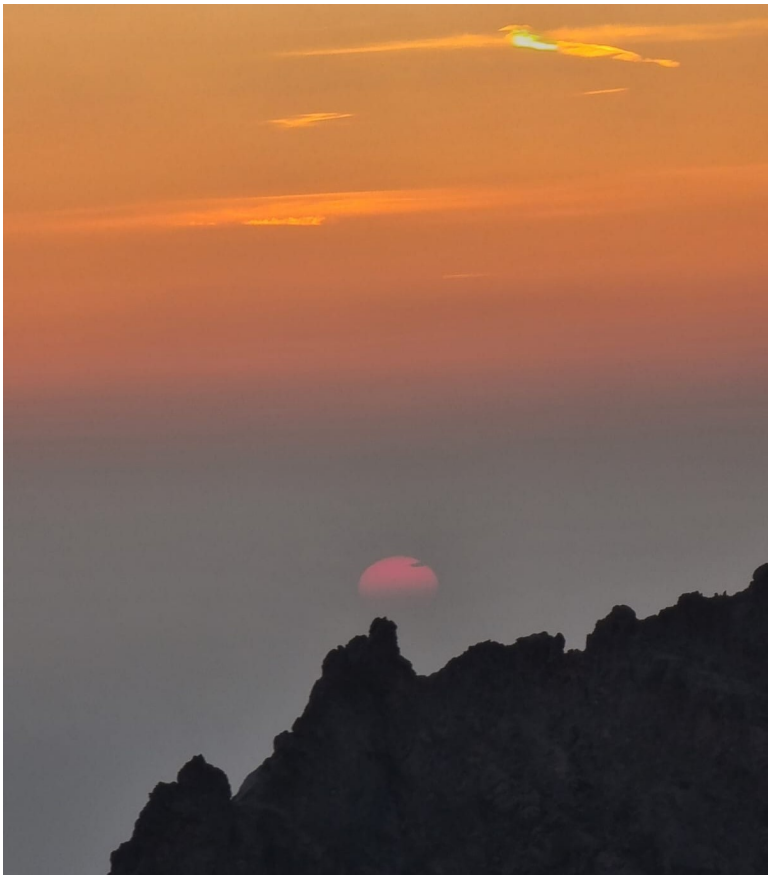
Giovedì 24 - Lunedì 28 - 5 giorni
"Le cinque terre"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

APRILE

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

Domenica 27 - 1 giornata (EE)
"Il monte Conero - dal fosso di Sant'Anna"
(in collaborazione con FIE Bagnara)
Referenti: Acc. Andrea Governatori - Acc. Olga Pinca - Acc. Laura Picchiarelli (Arci Bagnara)

Domenica 27 - 1 giornata **(**E)
"Treggio - La ferrovia"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna



MAGGIO

Venerdì 2 - Domenica 4 - 3 giorni (T)
"*Arte e natura tra Ravenna e Comacchio*"
Referenti: Acc. Cauli Donatella - Acc. Carlo Valentini

Domenica 4 - 1 giornata (E)
"Anello di Postignano"
Referenti: Acc. Natalini Patrizia - Acc. Debora Trabalza

Sabato 10 - 1 giornata **(**T,E)
"Firenze - Città del Giglio"
Referenti: Acc. Olga Pinca

Sabato 10 - Domenica 11 - 2 giorni **(**E)
"Alpi Apuane"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Domenico Properzi

Domenica 11 - 1 giornata (E)
"Valnerina - Alla scoperta di un angolo di paradiso"
Referenti: Acc. Maria Bastioli - Acc. Stefano Berno

Domenica 18 - 1 giornata (E)
"Ai piedi del bosco Sacro"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Loretta Bonamente

Venerdì 16 - Mercoledì 21 - 6 giorni
"Isole Egadi"
Referenti: Acc. Tiziana Busciantella - Acc. Simona Ballo

Domenica 25 - 1 giornata (EE)
"Monte Fiegni - La via degli asini"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Patrizia Natalini

Domenica 25 - 1 giornata (MC) ***CICLOESCURSIONISMO***
"Foligno - Rasiglia"
Referenti: Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Stefano Tofi

GIUGNO

Domenica 1 - 1 giornata (EE)
"Monte Ienica - monte Franco"
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Domenico Trabalza

Venerdì 6 - mercoledì11 - 6 giorni
"Isole Eolie"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 8 - 1 giornata (EE)
"Le gole di rio Garraffo"
Referenti: Acc. Mirco Meniconi - Acc. Loretta Bonamente

Domenica 8 - 1 giornata (E)
"Scoglio Corvaro"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Antonio Longobardi

Domenica 15 - 1 giornata (EE)
"Cascata Malopasso del Terminillo"
Referenti: Acc. Antonio Longobardi - Acc. Delia Antonelli

GIUGNO

Mercoledì 18 - Pomeriggio (E)
"Tramonti"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Santo Bronchinetti

Domenica 22 - 1 giornata (E)
"La linea Gotica"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna

Domenica 29 - 1 giornata (E)
"La gola del Furlo - alla ricerca delle Aquile"
Referenti: Acc. Debora Trabalza - Acc. Domenico Properzi

Domenica 29 - 1 giornata (TC) ***CICLOESCURSIONISMO***
"Intorno al lago di Bolsena"
Referenti: Acc. Pietro Vincenzoni - Acc.. Stefano Tofi

LUGLIO

Giovedì 3 - Lunedì 7 - 5 giorni
"Pasubio, le sue Gallerie, la sua storia"
Referenti: Acc. Massimiliano Bianchi - Acc. Pierfrancesco Pinna

Sabato 5 - Sabato 12 - 8 giorni
"Albania"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Dritan Pirdeni

Domenica 6 - 1 giornata (EE)
"Grotta della Sibilla"
Referenti: Acc. Rudi Trabalza

Domenica 6 - 1 (E)
"Valtopina"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 13 - 1 (E)
"Borgo Pace - Il cammino dei carbonai"
Referenti: Acc. Delia Antonelli- Acc. Enrica Sozi

Mercoledì 16 - Pomeriggio (E)
"Tramonti"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Santo Bronchinetti

Sabato 19 - Domenica 20 - 2 giorni
"Cascata di Zompo - lo schioppo e gole di Celano"
Referenti: Acc. Giancarlo Fraschetti- Acc. Antonio Longobardi

Sabato 26 - Sabato 2 agosto - 1 settimana
"Prima Settimana Verde" *(programma a parte)*
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 27 - 1 giornata (E)
"Pantani di Accumuli - cippo delle tre regioni"
Referenti: Acc. Dritan Pirdeni - Acc. Santo Bronchinetti

AGOSTO

Domenica 3 - 1 giornata (EE)
"Monte Rotondo - Pizzo Tre Vescovi"
Referenti: Acc. Dritan Pirdeni - Acc. Claudio Pucci

Domenica 10 - 1 giornata (E)
"Castelli Umbri"
Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo

Domenica 24 – 1 giornata (E)
"Monte Cambio"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Daniele Guerrini

Domenica 24 - Domenica 31 - 1 settimana
"Seconda Settimana Verde" *(programma a parte)*
Referenti: Acc. Franco Cavadenti - Acc. Carlo Valentini

Sabato 30- Domenica 31 - 2 giorni (EE)
"Gran Sasso"
Referenti: Acc. Michela Bronzi - Acc. Daniele Guerrini

SETTEMBRE

Mercoledì 3 - Domenica 7 - 5 giorni
"Lago di Garda"
Referenti: Acc. Mario Lillocci- Acc. Tiziana Busciantella

Domenica 7 - 1 giornata (E)
"Miranda da Marmore"
Referenti: Acc. Antonio Longobardi - Acc. Giancarlo Fraschetti

Domenica 7 - 1 giornata (TC) ***CICLOESCURSIONISMO***
"Lago di Piediluco e cascata delle Marmore"
Referenti: Acc. Pietro Vincenzoni - Acc. Stefano Tofi

Domenica 14 - 1 giornata (E)
"Anello dei monti Gemelli"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Franco Cavadenti

Mercoledì 17 - Pomeriggio (E)
"Tramonti"
Referenti: Acc. Mario Lillocci - Acc. Santo Bronchinetti

SETTEMBRE

Giovedì 18 - Lunedì 22 - 5 giorni
"Pantelleria"
Referenti: Acc. Daniele Guerrini - Acc. Michela Bronzi

Domenica 21 - 1 giornata (E)
"Nella selvaggia Valnerina"
Referenti: Acc Maria Nazzarena Bastioli - Acc. Maura Fiorucci

Giovedì 25 - Domenica 28 - 4 giorni
"Cracovia a piedi - Tra sentieri urbani e montagne"
Referenti: Acc. Tiziana Busciantella - Acc. Simona Ballo

Domenica 28 - 1 giornata (E)
"Anello di Fiastra"
Referenti: Acc. Delia Antonelli - Acc. Enrica Sozi

Domenica 28 - 1 giornata (T)
"Roma -Trekking urbano"
Referenti: Acc. Donatella Cauli - Acc. Carlo Valentini

OTTOBRE

Domenica 5 - 1 giornata (EE)
"La Balza forata e la valle dell'Infernaccio"
Referenti: Acc. Patrizia Natalini- Acc. Debora Trabalza

Domenica 5 - ½ giornata (T) LIS
"Passeggiata nelle terre Spoletine"
Referenti: Acc. Alice Berrichillo

Venerdì 10 - Domenica 12 - 3 giorni
"Abetone - Eslorando i sentieri dell'appennino Tosco-Emiliano"
Referenti: Acc. Laura Benedetti - Acc. Simona Ballo

Sabato 18 - 1 giornata (E)
"In giro per Castelli "
Referenti: Acc. Enrica Sozi - Acc. Patrizia Nardone

Domenica 19 - 1 giornata (E)
"Valnerina - Anello dell'abbazia di San Pietro in valle"
Referenti: Acc. Giuseppe Castellano - Acc. Mirco Meniconi

Domenica 26 - ½ giornata (E)
"Camminata tra gli ulivi"
Referenti: Acc. Rudi Trabalza

Domenica 26 - 1 giornata (E)
"Roccantica in Sabina"
Referenti: Acc. Antonio Longobardi - Acc. Giancarlo Fraschetti

Venerdì 31 - Domenica 2 Novembre - 3 giorni
"la valle dell'Orfento"
Referenti: Acc. Deia Antonelli

NOVEMBRE

Domenica 2 - ½ giornata (E)
"Chiese Romaniche in Umbria - Abbazia di San Felice a Giano"
Referenti: Acc. Mariangela Salari - Acc. Olga Pinca

Domenica 9 - 1 giornata (E)
"S. Martino in compagnia"
Referenti: Acc. Carlo Valentini - Acc. Luisa Petrozzi

Sabato 15 - 1 giornata (E)
"Monte San Vicino"
Referenti: Acc. Enrica Sozi - Acc. Andrea Governatori

Domenica 16 - 1 giornata (E)
"Polino e colle Bertone"
Referenti: Acc. Andrea Galletti - Acc. Daniele Guerrini

Domenica 23 - 1 giornata (E)
"La selva di San Martino"
Referenti: Acc. Luisito Sdei - Acc. Delia Antonelli

Domenica 30 - 1 giornata (E)
"Da Cesi alla val Serra"
Referenti: Acc Andrea Galletti - Acc. Michela Bronzi

DICEMBRE

Domenica 7 - ½ giornata (E)
"Chiese Romaniche in Umbria - Santa Pudenziana a Narni"
Referenti: Acc. Mariangela Salari - Acc. Olga Pinca

Domenica 14 - 1 giornata
"Pranzo Sociale"
Referenti: Acc. Carlo Valentini

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