



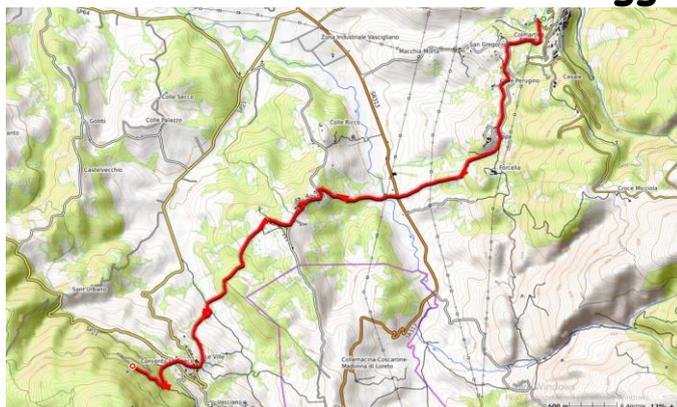
CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

Cammino dei Protomartiri Francescani (2^a tappa, 1^a parte) da Stroncone al Convento del Sacro Speco di San Francesco 11 maggio 2022



Tappa un poco impegnativa per la presenza dei continui saliscendi tra le colline e per l'ascesa che occorre compiere per raggiungere l'Eremo di Sant'Urbano (Sacro Speco), dove San Francesco ha soggiornato. Il luogo fu ribattezzato la "Cana dell'Umbria" dal miracolo che vide l'acqua essere tramutata in vino ad opera del Santo. Lungo il cammino si visita il suggestivo borgo di Aguzzo, paese di Sant'Accursio, uno dei protomartiri francescani.

Caratteristiche del percorso:

Difficoltà: E.

Lunghezza/durata con soste: 11 km / 4÷5 ore ca.

Dislivello salita/discesa: 725 / 500 m ca.

Altitudine massima/minima: 620 / 204 m.

Rifornimenti idrici: procurarsi l'acqua prima della partenza.

Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.

Aspetti organizzativi:

Appuntamento: ore 7:20 al parcheggio antistante il **Decathlon**.

Partenza: ore 7:30 con destinazione Abbazia di San Francesco - Stroncone (64 km) con mezzi propri. I partecipanti che non utilizzano auto proprie potranno dover contribuire al pagamento di 5 € a titolo di rimborso carburante.

Rientro stimato a Foligno: nel tardo pomeriggio.

Equipaggiamento: abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati, indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Obbligatoria la dotazione personale DPI (mascherina e gel disinfettante). Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio **pranzo al sacco** ed alle proprie necessità.

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 10.05.2022 ore 12:00 (tramite messaggio WhatsApp sul gruppo "I mercoledì dei senior" oppure ai referenti)

Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2022

La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI

Referenti: Laura Borri – 335.5441866
Oriano Gallinella – 340.3987308

CLUB ALPINO ITALIANO – Sez. di Foligno – Via Bolletta, 18 – 06034 FOLIGNO (PG)
Tel. & Fax 0742 22921 – e-mail: caifoligno@tin.it - Sito internet: www.caifoligno.it