



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO

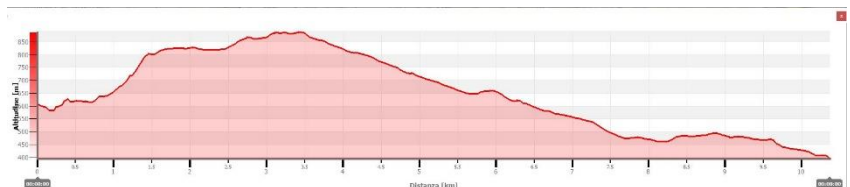
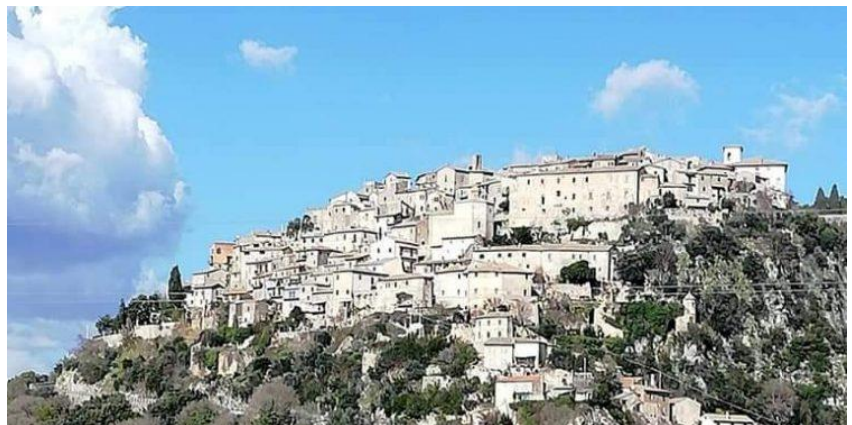


Seniores



Il Cammino dei Protomartiri Francescani: dal Sacro Speco a Calvi dell'Umbria

25 maggio 2022



Caratteristiche del percorso:

Difficoltà: E.

Lunghezza/durata con soste: 10,5 km / 4 ore.

Dislivello salita/discesa: 355 / 565 m.

Altitudine massima/minima: 888 / 395 m.

Rifornimenti idrici: nessuno.

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 Sacro Speco di Narni (65 km) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire con 5 € a titolo di rimborso spese.

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 DPT (mascherina e gel disinfettante). Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio **pranzo al sacco** ed alle proprie necessità.

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 24.05.2022 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 ed anche i non soci preventivamente assicurati (costo 7,50 €)

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
Daniele Ranocchia – 335.5267045