



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

## Lungo il Sentiero Benedettino da Biselli a Serravalle

7 settembre 2022



<i>Descrizione</i>	La partenza è dal parcheggio all'inizio della strada per Biselli. L'itinerario si snoda a mezza costa sopra la strada per Norcia in direzione di Serravalle. Si avrà l'opportunità di visitare il piccolo paese di Biselli, abbandonato dai pochi abitanti dopo il terremoto del 1979, dove c'è la chiesa di San Leonardo, del XVI sec. Il cammino prosegue poi fino all'antica Abbazia di San Claudio per terminare a Serravalle di Norcia presso l'ex stazione della ferrovia Spoleto-Norcia.
<i>Difficoltà:</i>	<b>E.</b> Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.
<i>Lunghezza/durata, con soste:</i>	6,8 km / 3 ore (comprese soste e visite).
<i>Dislivello salita/discesa:</i>	360 / 360 m.
<i>Altitudine massima/minima:</i>	689 / 510 m.
<b>Aspetti organizzativi</b>	
<i>Appuntamento:</i>	Ore 7:20 al parcheggio antistante il <b>Decathlon</b> .
<i>Partenza:</i>	Ore 7:30 con destinazione parcheggio all'inizio della strada per Biselli (46 km – 40 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire con 5 € a titolo di rimborso spese.
<i>Rientro stimato a Foligno:</i>	Nel tardo pomeriggio.
<i>Equipaggiamento:</i>	Abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati ( <b>non sono ammesse scarpe da ginnastica o basse</b> ), indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Obbligatoria la dotazione personale DPT (mascherina e gel disinfettante). Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio <b>pranzo al sacco</b> ed alle proprie necessità.
<b>OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 6.09.2022 ore 12:00</b> (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	
<i>Referenti:</i>	Giuseppe Della Vedova – 380.5240327; Oriano Gallinella – 340.3987308
<i>Note:</i>	Il rifornimento idrico dovrà essere effettuato prima della partenza.

Al termine dell'escursione, dopo il pranzo al sacco, gli autisti saranno accompagnati con il pulmino dell'Associazione GAIA a riprendere le auto lasciate al parcheggio. Nel primo pomeriggio chi lo vorrà (dovrà specificarlo al momento della prenotazione) potrà effettuare

### Rafting sul fiume Sordo

**Preparazione** circa 30 minuti – **Durata** 2 ore circa – **Costo** 27 € procapite.  
**Equipaggiamento da portare:** costume, maglietta tecnica, asciugamano, ciabatte