



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

Il Cammino dei Protomartiri Francescani: da Narni a San Gemini

4 novembre 2022



<i>Descrizione</i>	Lungo il tracciato s'incontrano, in sequenza, la meravigliosa Abbazia di San Cassiano del secolo X (qui il tempo sembra essersi fermato!), l'antico Santuario della Madonna del Ponte, luogo frequentato dai pellegrini sin dall'antichità, e, in località la Cerqua, il Santuario di Santa Maria della Quercia. Il cammino raggiunge, infine, San Gemini, incantevole borgo medioevale ricco di storia che diede i natali a San Pietro, protomartire francescano. La tappa termina presso la Chiesa di San Francesco.
<i>Difficoltà:</i>	E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.
<i>Lunghezza/durata:</i>	20 km / 6 ore circa più le soste.
<i>Dislivello salita/discesa:</i>	730 / 640 m circa.
<i>Altitudine massima/minima:</i>	338 / 89 m.

Aspetti organizzativi	
<i>Appuntamento:</i>	Ore 7:05 al parcheggio antistante il Decathlon .
<i>Partenza:</i>	Ore 7:15 con destinazione Narni (65 km – 55 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.
<i>Rientro stimato a Foligno:</i>	Nel tardo pomeriggio.
<i>Equipaggiamento:</i>	Abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati (non sono ammesse scarpe da ginnastica o basse), indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio pranzo al sacco ed alle proprie necessità.

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 3.11.2022 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

<i>Referenti:</i>	Oriano Gallinella – 340.3987308; Gualtiero Gallina – 328.8767397; Luciana Desideri – 348.4763891
<i>Note:</i>	Le fonti d'acqua sono presenti presso: Abbazia di San Cassiano (fruibile solo quando è aperta), Chiesa di Santa Maria del Ponte, Bar Narni Scalo e Chiesa Santa Maria della Quercia.