



**SEZIONE DI FOLIGNO**

# **Domenica 16 ottobre**

## **Sui sentieri dei Longobardi**

### **Un anello da Verchiano a Curasci** **(intersezionale con la sezione C.A.I. di Terni)**



PARTENZA ORE 8.00 DAL PARCHEGGIO DEL DECATHLON CON MEZZI PROPRI

PARTENZA ESCURSIONE ORE 8.30

DISLIVELLO: CIRCA 680 mt

DISTANZA: CIRCA 18 Km

DIFFICOLTA': E

TEMPI DI PERCORRENZA: CIRCA 6,30 ORE

RIENTRO NEL TARDO POMERIGGIO

DESCRIZIONE: partendo dall'abitato di Verchiano, il sentiero sale velocemente fino ad arrivare ai ruderi del catello dei Trinci, da qui il sentiero prosegue in leggera salita fino all'Abazia di S.Salvatore; il sentiero prosegue in discesa e poi falso piano fino all'abitato di Croce di Roccafranca con la piccola chiesina di S.Cristoforo. Proseguiamo sempre in discesa all'interno del fosso di Valicorno fino alla Grotta del Beato Giolo, da qui il sentiero risale aggirando in senso antiorario il monte Costara costeggiando la valle del Vigi appena sopra il Castello di Roccafranca, imponente baluardo al confine con le Marche. Continuiamo in salita e falso piano tra boschi e radure fino ad arrivare all'abitato di Curasci dove ci accoglieranno con un piccolo ristoro. Rifocillati prenderemo il sentiero in discesa per tornare a Verchiano

Prenotazione: Foligno Gian luca Angeli 3476664033 entro e non oltre venerdì 14 ottobre

Terni Micaela Petroni 3476664033

Per i non soci verrà attivata un'assicurazione giornaliera al costo di €7,50

Obbligatori scarponi da trekking, abbigliamento consono alla stagione, cibo secondo necessità, possibilità di approvvigionamento di acqua alla partenza e due fonti lungo il percorso.