

# Alla scoperta di Monte Malbe

## Escursione del Gruppo Seniores CAI Foligno



Data di effettuazione: 15 novembre 2023

Descrizione: Percorrendo i sentieri escursionistici di monte Malbe, tra stupendi boschi, antichi muri a secco, eremi e fantastici panorami, si possono incontrare tracce di un passato millenario, tra echi etruschi, medievali e di guerre, delle quali vi è ancora memoria. Ma veniamo all'itinerario. Percorreremo dapprima fedelmente i sentieri cartografati all'interno del monte, per poi lasciarli e farci attrarre da una strada sconosciuta all'interno del bosco, per poi ritrovarli e riprendere quei sentieri battuti da secoli e secoli. Vedremo l'antichissimo Eremo di San Salvatore, le bellezze naturali delle doline carsiche sparse per tutto il monte, le sorgenti d'acqua che sgorgano dalla roccia viva, i luoghi in cui si svolgevano gli antichi ed umili mestieri utilizzando le risorse naturali presenti nel bosco e luoghi in cui la natura ha saputo reinventarsi.

Caratteristiche del percorso

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

Lunghezza / durata: 14,0 km / 4 ore + le soste.

Dislivello salita / discesa: 460 / 460 m circa.

Aspetti organizzativi

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

Partenza: Ore 7:30 con destinazione il Parcheggio Colle della Trinità (50 km – 41 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.

Rientro stimato a Foligno: Nel pomeriggio.

Equipaggiamento: 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 MARTEDI' 14.11.2023 ore 12:00**

(tramite messaggio WhatsApp sul Gruppo "I Mercoledì dei Senior" oppure ai referenti)

Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2023 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: Marco Guercini – Luciana Desideri – 348.4763891; Luca Minelli – 338.1509851.

Note: Rifornirsi di acqua prima della partenza.

