

## SCALA DELLE VALUTAZIONI

### T: Turistico

Percorso senza grandi dislivelli che si snoda su sentieri ben evidenti.

### E: Escursionistico

Percorso che si svolge in gran parte su sentieri vari, con tratti anche ripidi.

### EE: Escursionisti Esperti

Percorso che si svolge su sentieri e tracce, anche a quote elevate, presenta frequenti tratti ripidi ed esposti. È necessario un adeguato equipaggiamento ed una idonea preparazione fisica.

### EEA: Escursionisti Esperti con Attrezzatura

Percorso che comincia a rivestire caratteristiche alpinistiche. Può presentare: attraversamento di ghiacciai anche ripidi; lunghi tratti attrezzati; passaggi su roccia di primo grado.

## INFORMAZIONI

### CARATTERISTICA PREVALENTE:

**BIANCO:** Escursioni con uso di attrezzature da sport invernali o comunque in ambiente innevato

**VERDE:** Escursioni a prevalente interesse naturalistico

**ROSSO:** Escursioni a prevalente interesse storico - culturale

**AZZURRO:** Eventi speciali

**GIALLO:** Foligno C&C - cammina e conosci

Ad ogni escursione sarà dedicato un apposito foglio illustrativo, che sarà di norma inviato alcuni giorni prima dell'escursione a tutti i soci e pubblicato sul sito web. Esso sarà comunque reperibile presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico del Comune di Foligno. Tutti i percorsi qui proposti sono oggetto di un sopralluogo preliminare, nei giorni immediatamente precedenti, da parte delle nostre guide. Pertanto, le indicazioni di massima qui riportate potranno subire qualche modifica od integrazione, che sarà riportata nel foglio illustrativo. Esso conterrà, alcune informazioni sulla difficoltà, la lunghezza, il dislivello dell'itinerario, sull'equipaggiamento necessario e riporterà le modalità di prenotazione.

O · R · M · E  
CAMMINARELIBERI



## ARRAMPICARE A FOLIGNO

### Palestra comunale di via Nazario Sauro

100 metri quadri arrampicabili fino a 5 metri di altezza

Aperto la mattina (per le scuole)  
e il martedì, mercoledì e giovedì pomeriggio  
dalle 18 alle 22

Corsi Base ed Avanzati di avvicinamento  
all'arrampicata per ragazzi ed adulti  
Convenzioni con le scuole, CRAL ed Associazioni

Disponibilità di docce e spogliatoi

Info: 338.3502614 - 347.1843033 - 347.5757927

www.camminareliberi.net  
info@camminareliberi.it

Tipo-Liografia RECCHIONI Foligno

**Folignocammina**  
CAMMINATE PER LA SALUTE - SCOPRI LA CITTA'

Ogni **MARTEDI** e **GIOVEDI**  
alle ore **20:30**  
si parte da Piazzale R. Atria  
di Foligno (Plateatico)  
insieme ai volontari delle  
associazioni promotrici  
lungo percorsi di trekking urbano  
info tel. 338 3502614

**DI NUOVO  
dal  
20 GENNAIO  
2015**



A.S.D. O.R.M.E. (Outdoor - Roccia - Montagna - Escursionismo)

CAMMINARE LIBERI

con il patrocinio del Comune di Foligno

Crafica: L. Beddini

O · R · M · E  
CAMMINARELIBERI

## PROGRAMMA 2015



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato Territoriale Foligno

## PER PARTECIPARE

Se il nostro programma vi interessa, potrete partecipare ad una prima escursione, per le occasioni successive, è indispensabile sottoscrivere la tessera associativa (€ 20,00), che include la copertura assicurativa infortuni. L'iscrizione consente in qualità di socio anche l'accesso a tariffe convenzionate alla palestra l'arrampicata indoor "forme verticali" ubicata all'interno della palestra comunale di via Nazario Sauro - Foligno.

Il punto di ritrovo per le escursioni è fissato presso il parcheggio antistante l'Holiday Inn, a Foligno, in orari che variano, che comunque sono esattamente stabiliti nel foglio illustrativo recapitato via e-mail ai soci e pubblicato sul sito web (vedi "informazioni").

Per partecipare occorre essere dotati dell'equipaggiamento minimo indicato nel foglio illustrativo. L'accompagnatore responsabile dell'escursione potrà declinare ogni responsabilità, in caso di incidente o infortunio a causa di equipaggiamento inadeguato.

## COME RAGGIUNGERCI

**RECAPITO:** Via Lago di Albano, 1 - 06034 Foligno  
c/o Rodolfo Cherubini

www.camminareliberi.net

seguici anche su **face-book**

info@camminareliberi.it

Tel. Associazione 338.3502614

### Collaborano al programma:

Clelia Nocchi	339.8310391
Rodolfo Cherubini	338.3502614
Roberto Testa	348.2867395
Alessandra Baldelli	347.5757927
Luciano Beddini	0742.660930
Luciano Colia	328.4628984
Giuseppe Della Vedova	380.5240327
Franco Gialletti	349.1795303
Beniamino Ruggiero	339.2591599
Francesco Sforza	347.4820630
Giuseppe De Candia	393.3947842

<b>28 dicembre 2014</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C - Anteprema</b> <i>Gentile da Foligno e l'epidemia del 1348</i>	
<b>18 gennaio 2015</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Dante Alighieri e la Divina Commedia: Pal. Orfini e il museo della stampa</i>	
<b>25 gennaio</b>	intera giornata
<b>MONTI SIBILLINI</b> <i>Ciaspolata o camminata?</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	
<b>febbraio</b>	
<b>CORSO DI NORDIC WALKING</b> Presso il centro regionale UISP di Terraia di Spoleto	
<b>8 febbraio</b>	intera giornata
<b>COLFIORITO</b> <i>La magia dell'altopiano d'inverno</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	
<b>15 febbraio</b>	intera giornata
<b>MONTE DI PALE</b> <i>Ascoltando gli Aruspici</i> Guida esc.: C. Nocchi / Ref: G. Della Vedova - difficoltà: E	
<b>22 febbraio</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>I Trinci e il loro palazzo: un unicum di livello europeo</i>	
<b>1 marzo</b>	intera giornata
<b>IL MONTE CERCHIO</b> <i>Stonehenge dell'Umbria</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	
<b>8 marzo</b>	intera giornata
<b>PRECI E LA VAL CASTORIANA</b> <i>Dai norcini ai chirurghi</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	
<b>15 marzo</b>	intera giornata
<b>MONTE SANTO STEFANO</b> <i>La montagna sopra Foligno</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	
<b>22 marzo</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Le opere dell'arch. Franco Antonelli</i>	
<b>29 marzo</b>	intera giornata
<b>TREVI</b> <i>Andiamo per cicoria?</i> Guida esc.: C. Nocchi / Ref.: G. De Candia - difficoltà: T	
<b>12 aprile</b>	intera giornata
<b>CENT'ANNI DELLA GRANDE GUERRA</b> <i>Per non dimenticare</i> Guide esc.: C. Nocchi - difficoltà: T	
<b>19 aprile</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Il palazzo Monaldi - Barnabò: dove soggiornò la regina</i>	



*Da soli si cammina veloci,  
ma insieme si va lontano.*

(Filippo Clerici)

<b>25 aprile</b>	intera giornata
<b>DA S. MARIA ALL'EREMO DELLE CARCERI</b> <i>Dedicato a Sergio</i> Ref.: F. Gialletti - difficoltà: E	
<b>1-3 maggio</b>	week-end lungo
<b>CANOSSA: APPENNINO EMILIANO</b> <i>Sui sentieri di Matilde</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	
<b>10 maggio</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Camminando verso l'Europa</i>	
<b>17 maggio</b>	intera giornata
<b>SELLANO 1</b> <i>Verdi colline</i> Ref.: G. Della Vedova / Ref.: F. Sforna - difficoltà: E	
<b>24 maggio</b>	intera giornata
<b>DA TREVI A PORETA</b> <i>Sulla via di Francesco</i> Ref.: B. Ruggiero - difficoltà: E	
<b>dal 24 maggio al 7 giugno</b>	
<b>SANTIAGO DE COMPOSTELA</b> <i>Lungo il cammino primitivo</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: EE	
<b>31 maggio</b>	intera giornata
<b>FOSSO DELL'ACQUA SECCHIANA</b> <i>Il canyon che non ti aspetti</i> Ref.: R. Testa - difficoltà: E	

<b>2 giugno</b>	mezza giornata
<b>MONTE SUBASIO</b> <i>Sopra la forra di Fosso Marchetto</i> Ref.: L. Colia - difficoltà: E	
<b>7 giugno</b>	intera giornata
<b>SAENAE ETRUSCA E DINTORNI</b> <i>La città del Palio</i> Ref.: L. Beddini - difficoltà: E	
<b>14 giugno</b>	intera giornata
<b>MONTI SIBILLINI</b> <i>Intorno a Monte Castel Manardo</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	
<b>21 giugno</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>"Verba latina": parole latine in Piazza della Repubblica</i>	
<b>28 giugno</b>	intera giornata
<b>LE LAME ROSSE</b> <i>Quando la natura modella</i> Guida esc.: C. Nocchi / Ref.: G. De Candia- difficoltà: E	
<b>5 luglio</b>	mezza giornata
<b>VALLE DEL MENOTRE</b> <i>Da Serrone a Rasiglia</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	
<b>12 luglio</b>	intera giornata
<b>DAI MONTE DEL SOLE AD ACCUMOLI</b> <i>Crocevia e confine di popoli</i> Ref.: B. Ruggiero - difficoltà: E	
<b>19 luglio</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Orto Jacobilli: un raro esempio di hortus conclusus del XVII sec.</i>	

<b>26 luglio</b>	intera giornata
<b>MONTI SIBILLINI</b> <i>Sulla cima del Vettore</i> Ref.: G. Della Vedova - difficoltà: EE	
<b>2 agosto</b>	intera giornata
<b>MONTI SIBILLINI</b> <i>Alle sorgenti del Tenna</i> Ref.: G. Della Vedova - difficoltà: E	
<b>9 agosto</b>	intera giornata
<b>MONTI DELLA LAGA</b> <i>La foresta di San Gerbone</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	
<b>16-23 agosto</b>	
<b>SETTIMANA VERDE IN VAL DI FASSA</b> <i>Sui sentieri della memoria</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	
<b>30 agosto</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Dall'Orto Barnabò al Parco dei Canapè</i>	
<b>13 settembre</b>	intera giornata
<b>PERUGIA: TREKKING SEMIURBANO E NON SOLO</b> <i>Il sentiero delle lavandaie</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: T	
<b>20 settembre</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>L'arch. Vincenzo Vitali e l'ospedale S. Giovanni Battista</i>	
<b>27 settembre</b>	intera giornata
<b>SELLANO 2</b> <i>La grotta del Beato Giolo</i> Ref.: G. Della Vedova / Ref.: F. Sforna - difficoltà: E	
<b>4 ottobre</b>	intera giornata
<b>ORVIETO</b> <i>Verso la Selciata</i> Guide esc.: C. Nocchi - difficoltà: T	
<b>11 ottobre</b>	intera giornata
<b>MONTE COSCERNO</b> <i>Sopra e intorno alla cima della Valnerina</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	
<b>18 ottobre</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Il palazzo comunale di Foligno: le stanze del potere</i>	
<b>25 ottobre</b>	mezza giornata
<b>DA SERRA A CASALE</b> <i>Aria di casa mia</i> Ref.: L. Beddini - difficoltà: E	
<b>15 novembre</b>	intera giornata
<b>MONTI MARTANI</b> <i>Verso il rifugio San Gaspare</i> Ref.: R. Cherubini - difficoltà: E	
<b>22 novembre</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>L'arch. Giuseppe Piermarini tra Foligno e Milano</i>	
<b>20 dicembre</b>	mezza giornata
<b>FOLIGNO C&amp;C</b> <i>Il SS. Crocifisso dell'Annunziata e l'arch. Murena: da chiesa a museo</i>	