

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
CAMMINARE LIBERI



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 21

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

Ogni **MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ**
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
2 FEBBRAIO
2017**



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

Crafica: L. Beadini

O · R · M · E
CAMMINARE LIBERI

PROGRAMMA 2017



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
cherubiniroro@inwind.it

www.camminareliberi.net

seguici anche su **Facebook**

info@camminareliberi.it

Tel. **Associazione** (anche Whatsapp) 338.3502614

Collaborano al programma:

Clelia Nocchi	339.8310391
Rodolfo Cherubini	338.3502614
Roberto Testa	348.2867395
Alessandra Baldelli	347.5757927
Giuseppe Della Vedova	380.5240327
Beniamino Ruggiero	339.2591599
Pasquale Riccioni	333.6629672
Franco Gialletti	349.1795303
Michela Colagiovanni	335.7217650
Francesco Proietti	331.2688590

5 febbraio	TREVI <i>Intorno alle Brunette</i> Ref: G. Della Vedova - difficoltà: E	mezza giornata
12 febbraio	APPENNINO BIANCO <i>Ciaspolata a sorpresa</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	mezza giornata
19 febbraio	FOLIGNO C&C <i>Programma a parte</i> Ref: R. Testa	mezza giornata
26 febbraio	CAMPIGNA D'INVERNO <i>Con le ciaspole tra Toscana e Romagna</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	intera giornata
5 marzo	DAL FIUME ALLA CAMPAGNA <i>L'anello di Sant'Egidio</i> Ref.: F. Gialletti - difficoltà: E	mezza giornata
12 marzo	RISERVA NATURALE DI MONTERANO <i>La città morta</i> Ref.: B. Ruggiero - difficoltà: E	intera giornata
19 marzo	TREKKING URBANO A ROMA <i>Luoghi e personaggi della repubblica romana</i> Ref.: P. Riccioni - difficoltà: T	intera giornata
26 marzo	SUI MONTI DELLA MEDIA VALNERINA <i>Da Ponte Cerreto a Piedipaterno per vecchi sentieri</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	intera giornata
2 aprile	LE COLLINE A SUD EST DEL CAPOLUOGO <i>Da Collestrada al Pianello lungo i sentieri di S. Francesco</i> Ref.: F. Gialletti - difficoltà: E	intera giornata
8-9 aprile	MATERA <i>Incredibile paesaggio rupestre</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	week-end
17 aprile	RISERVA NATURALE DEL PIGELLETO <i>A febbre alta</i> Ref.: B. Ruggiero - difficoltà: E	intera giornata
23 aprile	MONTE ACUTO <i>Pittoreschi paesaggi umbri</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	intera giornata
29-30 aprile	VAL DI CECINA <i>Il respiro della terra</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	week-end



*Non vi è alcun sentiero verso la felicità:
la felicità è il sentiero.*
(Buddha)

L. Les des Chabareys - Chamonix - Riserva naturale del Augulles-Faougs

7 maggio	LA CAMMINATA DI BORGO TREVI <i>Camminando insieme a sud di Foligno</i> Ref.: M. Colagiovanni in collaborazione con Trevicammina e Folignocammina	mezza giornata
14 maggio	APPIA DAY <i>Attraverso i sentieri del parco regionale dell'Appia Antica</i> Ref.: P. Riccioni - difficoltà: E	intera giornata
21 maggio	MONTE NAVEGNA <i>La riserva naturale dei due laghi</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	intera giornata
dal 22 maggio al 3 giugno	COSTA GALIZIANA: IL CAMMINO DEI FARI <i>Da Malpica a Capo Finisterre</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: EE	trekking
28 maggio	SUL MONTE PENNA <i>Il balcone naturale sulle Foreste Casentinesi</i> Guida esc.: F. Proietti - difficoltà: E	intera giornata
4 giugno	COLFIORITO: TUTTI INSIEME NEL PARCO <i>In occasione della Giornata dell'Onda Radio</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E in collaborazione con il gruppo radioamatori CISAR Foligno	intera giornata

11 giugno	SULLE MONTAGNE DI CAMERINO <i>L'anello del Monte Daria</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	intera giornata
18 giugno	TRA SEFRO E MONTELAGO <i>Sulle orme di Bernardo da Quintavalle</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	intera giornata
25 giugno	DA CESI A TORRE MAGGIORE <i>Anrichi radici pagane</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	intera giornata
1/2 luglio	PENNINO SOTTO LE STELLE <i>Aspettando l'alba alla ricerca delle costellazioni</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E in collaborazione con l'Ass. Antares - Foligno	notturna
9 luglio	FOLIGNO C&C <i>Programma a parte</i> Ref.: R. Testa	intera giornata
15-16 luglio	MONTE SIRENTE E SERRA DI CELANO <i>Abruzzo selvaggio</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	week-end

5-6 agosto	ALBA SUL MONTE ORVE <i>A rimirar le stelle</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	notturna
dal 20 al 27 agosto	SETTIMANA VERDE IN VAL BADIA <i>Dolomiti superstar</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	
3 settembre	FOLIGNO C&C <i>Programma a parte</i> Ref.: R. Testa	mezza giornata
10 settembre	VALLE DEL NERA <i>Superba Narnia</i> Guida esc.: C. Nocchi - difficoltà: E	intera giornata
17 settembre	A PIEDI SUI MONTI CIMINI <i>Tra piramidi etrusche e case rupestri</i> Ref.: P. Riccioni - difficoltà: E	intera giornata
dal 29/9 al 1/10	TRA LEVANTO E LE 5 TERRE <i>Tra la montagna ed il mare</i> Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E in collaborazione con il Club Unesco Foligno e la valle del Clitunno	week-end lungo
8 ottobre	GIORNATA NAZIONALE DEL CAMMINARE in collaborazione con il Parco Regionale di Colfiorito Guida esc.: R. Cherubini - difficoltà: E	giornata intera
15 ottobre	FOLIGNO C&C <i>Programma a parte</i> Ref.: R. Testa	mezza giornata
22 ottobre	IL MONTE COSCERNO <i>Dove volano le aquile</i> Guida esc.: A. Baldelli - difficoltà: E	giornata giornata
29 ottobre	SAN BENEDETTO IN FUNDIS <i>La festa d'autunno</i> Ref.: B. Ruggiero - difficoltà: E	giornata giornata
5 novembre	TREKKING URBANO A PERUGIA <i>I percorsi degli antichi etruschi</i> Ref.: R. Testa	giornata giornata
12 novembre	FOLIGNO C&C <i>Programma a parte</i> Ref.: R. Testa	mezza giornata