

# F.I.E. Foligno Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina, via Trinità, 1 – Pale di Foligno 06030 PG Cell. 3313685377

Sito Internet: [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it) - E/MAIL [info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it)

FACEBOOK: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

## VALNERINA 1400 x 3

Domenica 4 marzo 2018 intera giornata

**Monte Bacugno 1.418 mt. – Monte Beregni 1.426 mt. – Monte Castello 1.438 mt.**

Queste sono le tre cime che andremo ad esplorare insieme. L'escursione ha inizio da una sterrata che sale alla nostra destra, dopo 2 km da Vallo di Nera, lasciando la provinciale che porta a Mucciafora. La prima parte si snoda in mezzo al bosco per circa 1,8 km. Giunti a quota 1052 la sterrata termina nei pressi di una casupola e per un sentiero giungeremo sui prati sommitali. Proseguendo con un angolo di 140° S.S.E. toccheremo la prima delle tre cime, equidistanti le une dalle altre di 500m. La prima è M. Bacugno, la seconda M. Beregni, quindi M. Castello. Dall'ultima quota, il massiccio del M. Coscerno 1.684 mt. si erge di fronte a noi a poco più di un km di distanza. Il paesaggio che ci circonda è un insieme di tante cime, valli strette e paeselli. Il tipico ambiente della Valnerina che è la zona più montuosa della nostra regione. Il ritorno avverrà ricalcando la via già fatta. .

### PROGRAMMA:

**Ore 7,45** ritrovo presso parcheggio pizzeria Winner Foligno

**Ore 8,00** partenza per Vallo di Nera

**Ore 8,40** circa arrivo ed inizio escursione

**Ore 14,00** fine escursione e rientro

### PERCORSO:

**Tempo percorrenza:** 5 ore soste comprese

**Distanze;** 13,00 km circa

**Dislivello:** 800 m circa

**Difficoltà:** (E)

### ATTREZZATURA NECESSARIA:

Scarponi ben rodati, pranzo al sacco, bevande calde, acqua, giacca a vento, bastoncini da trekking, cappello invernale, guanti, indumenti di ricambio da lasciare in auto.

### INFO E PRENOTAZIONI:

Telefonando entro sabato 3 marzo ai seguenti referenti:

**Guida Amb. Esc. Biagio Nalli cell. 347/2541218**

**Acc. Esc. Reg. FIE Pierangelo Silveri cell. 331/3685377**

LE USCITE SONO APERTE AI SOLI TESSERATI F.I.E. PER L'ANNO IN CORSO. ECCEZIONALMENTE, PER COLORO CHE DESIDERINO FARE UNA PRIMA ESCURSIONE DI PROVA CON L'ASSOCIAZIONE, POSSONO PARTECIPARE VERSANDO LA QUOTA DI 5 EURO PER LA COPERTURA ASSICURATIVA GIORNALIERA E COMUNICANDO, ALMENO IL GIORNO PRECEDENTE L'USCITA, IL PROPRIO NOME, COGNOME, LUOGO E DATA DI NASCITA ALL'ACCOMPAGNATORE REFERENTE. SONO ESCLUSE LE USCITE DI PIU'GIORNI E QUELLE ORGANIZZATE IN PULLMAN. E'IMPORTANTE, SOPRATTUTTO ALLE PRIME ESPERIENZE ESCURSIONISTICHE, CONFRONTARSI E CHIEDERE QUALSIASI DELUCIDAZIONE ALL'ACCOMPAGNATORE, COMUNICANDO EVENTUALI PROBLEMATICHE DI QUALSIASI NATURA. PER LA PARTECIPAZIONE ALLE USCITE, AI FINI DELLA SICUREZZA PERSONALE, E'RICHIESTO ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA IDONEA DESCRITTA ALLA VOCE "ATTREZZATURA NECESSARIA". PER RAGIONI TECNICHE, CLIMATICHE O DI ALTRA NATURA, LE ESCURSIONI POTRANNO ESSERE ANNULLATE O SUBIRE VARIAZIONI AD INSINDACABILE DECISIONE DEGLI ACCOMPAGNATORI.