A.I.S.E.R

**A**ssociazione **I**taliana **S**ciescursionismo - **E**scursionismo - **R**acchetteneve

escursionismo

## facciamo una escursione con gli "*amici di Manlio*" (CAI Perugia)

# Domenica 1 Dicembre 2013

# Montecolognola

a cura della Sezione di Perugia del Club Alpino Italiano *(Coord. Log. G. Nisio . S. Sassoli )*

N° 32

per :

*il gruppo di cammino*

Ad insindacabile giudizio degli organizzatori potrebbero esserci variazioni nella partenza, nel ritrovo e nel percorso. (informarsi al momento della prenotazione).

**Occorre prenotarsi al 388.8947087**

(anche sms o mail : amicocai@yahoo.it

Ritrovo:
ore 7,50 Piazzale antistante Palasport *"Evangelisti"* al Pian di Massiano di Perugia

**CLUB ALPINO ITALIANO**
Sezione "G. Bellucci" – PERUGIA
*Amici di Manlio*

*Più di una passeggiata, meno di un'escursione*

**Domenica, 1° Dicembre 2013**

**MONTECOLOGNOLA**

**Dir. Giorgio Nisio – Serafino Sassoli**

*L'antica Oppidum Colonia dell'alto di un colle e delle sue mura di borgo incastellato domina il Lago Trasimeno e la conca di Magione. Un percorso ad anello tra coltivi e boschi di querce e lecci, porterà a scoprire i più suggestivi panorami sul Trasimeno e le sue colline.*

**Percorrenza in auto** *Palasport Perugia - Raccordo x Magione - uscita Magione - Magione - direzione Passignano - 200 m dopo il valico (dove è anche il bivio per Monte Colognola) si parcheggia su uno slargo sul lato sinistro della strada) Km 17*

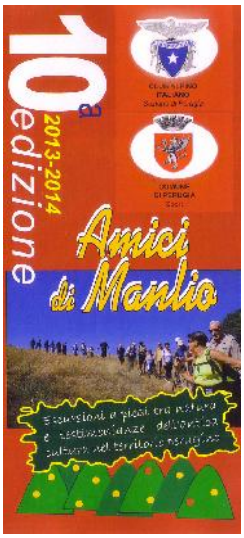
**Escursione**: Dal parcheggio (m 340) si torna per 100 m verso il valico su asfalto, per deviare a sinistra su strada bianca, che sale verso il M. del Bersaglio (m 430), dove sono antenne di telecomunicazione e dove la vista spazia sul Lago Trasimeno a nord-ovest e sulla piana di Magione a sud-est. Si procede in quota in direzione nord per circa un chilometro, con sempre bella vista a sinistra sul lago. Qui subito si scende tra oliveti, puntando verso ovest, raggiungendo la base settentrionale della collina di Monte Colognola (m 320), per risalire a tratti ripidamente verso il paese, il quale si entra dalla porta settentrionale. Si attraversa il piccolo borgo (m 405), facendo una sosta alla chiesa per ammirare un affresco di scuola umbra (Annunciazione a Maria e adorazione dei Magi) ed una terracotta su intonaco di Gerardo Dottori. Dopo aver percorso qualche vicolo, si scende per antiche scale in direzione est, verso il valico stradale e si piega a destra per circa 150 m, prima di imboccare a sinistra una stradina campestre che porta al Santuario di Madonna delle Fontenelle (m 326). Qui è prevista una sosta e la visita. Tornati brevemente sui propri passi, con piccolo anello si torna al valico stradale (m 360) e si raggiungono le auto 200 m più avanti.

**Lunghezza del percorso:** 7 Km circa ( h.3,50 );
**Dislivello**: 260 mt;
**Abbigliamento:** Scarponi da trekking, giacca a vento, copricapo.

L'itinerario non presenta difficoltà particolari ma il percorso "è più di una passeggiata", richiede comunque attenzione e presa conta degli scarponi nei tratti franosi e sassosi.
L'escursione, **gratuita ed aperta a tutti**, avrà termine intorno alle 12,30/13,00. La partenza è fissata dal **Palasport "Evangelisti" (Pian di Massiano) alle ore 8,00** con auto proprie.

Informazioni e prenotazione (obbligatoria): Sede – via della Gabbia,9 - Perugia (mart. e ven. dalle 18,30 alle 20,00) tel. 075 5730334

Tel. o sms: 388 894 7087 e-mail: amicocai@yahoo.it




**Previsioni:** temp.: 7° - Parz. nuvoloso- Vento N debole

**Difficoltà escursionistiche:**
- **E 5 /10**
- **Lunghezza** Km 7,00 circa //
- **Disliv.** m 260 c.a salita/discesa. -
**Tempo di percorrenza** h 3,50 circa circa (vel. m: 3 km/h) soste comprese.

**Attrezzatura necessaria: escursionistica:**
zaino o marsupio, abbigliamento completo da montagna *(giacca a vento, felpa, guanti, copricapo, scarpe o pedule da trek, occhiali,ecc. ecc. ecc.); cibarie e bevande (acqua soprattutto) : - ferma stomaco e muovi gambe (secondo le proprie esigenze)*
***E' obbligatorio altresì un ricambio completo stagionale da lasciare in auto.***
*** I coordinatori non sono oggettivamente tenuti in obbligo di – esaminare l'idoneità fisica, psichica e logistica dei partecipanti, ma qualora notassero carenze, possono, ad insindacabile giudizio, escluderne la partecipazione.**

**DA RICORDARE !!!!**
**L'escursione è aperta a tutti, ma *siamo ospiti del Club Alpino Italiano* di conseguenza, anche e perché, siamo fra amici, e per molti di noi consoci, ci corre ancora di più l'obbligo e l'educazione di seguire scrupolosamente le raccomandazioni dei coordinatori**

*** Non allontanarsi e non abbandonare il gruppo (nemmeno per esigenze corporali urgenti) senza l'autorizzazione dei coordinatori o dei nostri referenti:**
**Becchetti Antonio**

*Per eventuali dubbi ed informazioni siamo a disposizione*

**NON CI SONO PRESIDI ASSISTENZIALI:**
la partecipazione implica la responsabilità personale per:
- il possesso di un ADEGUATO ALLENAMENTO
(in riferimento alle difficoltà sopra dichiarate ed alle situazioni meteo, di stagione e contingenti)
- il possesso di un adeguato stato di salute. ( attestato dai propri medici, ma da non esibire).
* Il percorso, in particolare, è sconsigliato alle persone affette da :
Osteoporosi e Cardiopatiche

**NON CI SONO COPERTURE ASSICURATIVE**
*Ciascuno è responsabile degli incidenti/accidenti, che procura a se stesso e/o ad altri.*
*Le raccomandazioni, gli insegnamenti e gli ordini dei – curatori – vanno scrupolosamente seguite: poi ... ma solo ad escursione terminata*, si può decidere di cambiare compagnia e/o anche .....sport ed interressi culturali .

Di questo annuncio se ne raccomanda *l'attenta e completa lettura.*

***Più di una passeggiata, meno di una escursione (all'ora di pranzo .... tutti a casa)***

* Per chi pratica il Nordic W. e per chi li possiede, si consigliano i bastoncini.

*by FP –XI-2013 *Riservato*