



Inforidea

<http://www.inforidea.org>
Affiliata Federtrek



e con la Direzione Tecnica di



Weekend in Valnerina Spettacolare mix di canyoning e trekking

**Adrenalina pura alla Forra del casco e uno stupendo
itinerario a piedi per scoprire la Valnerina**

25 - 27 maggio 2018



Nascosto tra le pieghe della Valnerina, il canyon dove si svolge l'attività è uno dei più emozionanti e divertenti della valle e riserva sempre grandi sorprese a chi lo percorre. Si inizia fin da subito nella parte più stretta e profonda della forra con un susseguirsi di scivoli e salti di roccia fino ad arrivare alla grande cascata di 30 metri, adrenalina allo stato puro! Da qui in poi la valle diventa più ampia, ma le sorprese non sono finite, ancora scivoli e ancora cascate da scendere in corda circondati da un ambiente mozzafiato.

1° giorno: venerdì 25 maggio 2018

Ore 17.30 appuntamento via Salaria 1380 presso bar Garden (altezza Settebagni) e partenza per la località Montefranco (circa 2 ore di viaggio), provincia di Terni, dove arriveremo per ora di cena (www.facebook.com/roccaranne).

2° giorno: sabato 26 maggio 2018 – canyoning alla Forra del casco con Natura Avventura

Giornata intensa, immersione avventurosa nella rigogliosa natura della Valnerina. Dopo la colazione ci spostiamo con la macchina a Ceselli (circa 20 min dall'albergo), dove incontriamo le guide di Natura Avventura, che ci faranno compagnia in questa giornata indimenticabile.

Caratteristiche dell'escursione

Durata: circa 7 h

Difficoltà: EEA (attrezzatura alpinistica fornita da Natura Avventura)

ATTENZIONE. Per poter partecipare all'attività di canyoning occorre avere i seguenti requisiti:

- saper nuotare; non soffrire di vertigini;
- essere in stato di buona salute e non presentare le seguenti controindicazioni:
 - cardiopatie di qualsiasi natura; ipertensione arteriosa; sincopi o svenimenti di qualsiasi natura;
 - deficit dell'apparato osseo, muscolo-tendineo e articolare tali da ridurre l'efficienza fisica e di auto salvamento;
 - patologie dell'apparato respiratorio quali asma o enfisema; patologie neurologiche centrali o periferiche (paralisi, paresi, epilessia ecc.), psicosi e nevrosi importanti;
 - stato di gravidanza;
 - patologie e deficit gravi oculistici (miopia grave, distacco della retina, glaucoma etc);
 - patologie e deficit dell'udito; essere sotto l'influsso di farmaci, droghe o alcool.

Prima dell'inizio dell'attività i partecipanti firmeranno una dichiarazione in tal senso.



3° giorno: domenica 27 maggio 2018 - Ferentillo, Gabbio e Abbazia di San Pietro in Valle

Dopo la colazione ci spostiamo al borgo di Ferentillo, da dove parte un suggestivo itinerario che si addentra nella Valnerina, arrivando al borgo medievale abbandonato di Gabbio, ora parzialmente ristrutturato, e prosegue fino ad arrivare all'Abbazia di San Pietro in Valle. Il dislivello si accumula più che altro tra i borghi di Gabbio e Loreno e nei tratti in discesa ripida fino all'Abbazia.

Possibile visita finale del borgo di Umbriano, probabilmente il primo insediamento urbano dell'Umbria.

Caratteristiche dell'escursione

Lunghezza: circa 10 km

Dislivello complessivo: 750 mt

Durata: circa 5 h

Difficoltà: E



COSTI



La quota base di partecipazione è di **190 €** a persona ed include:

- 2 notti con sistemazione in camere doppie/matrimoniali;
- 2 colazioni;
- 2 cene complete di bevande (acqua e vino);
- giornata di canyoning con accompagnamento di guide esperte autorizzate e fornitura dell'attrezzatura completa (casco, imbracatura, materiale alpinistico, muta in neoprene, calzari in neoprene - si indossano dentro le scarpe);
- tessera di Natura Avventura.

Non inclusi nella quota base:

- tessera Federtrek per fini assicurativi (15 €), per chi non l'avesse già;
- pranzi al sacco di sabato e domenica;
- quote sociali per 3 giorni: 30 € (da versare in loco);
- trasferimenti da e verso Roma;
- tutto quanto non specificato ai punti precedenti.

ATTENZIONE

I posti sono limitati, si consiglia di prenotare con adeguato anticipo per facilitare l'organizzazione.

Numero minimo di partecipanti: 15

In caso di DISDETTA, fino al giorno 5/5/2018 verrà restituito l'acconto. Successivamente a questa data, verrà trattenuto l'importo versato.

CONSIGLI UTILI



Cosa portare/indossare

Abbigliamento comodo e stratificato, possibilmente traspirante. Inoltre: scarpe da trekking, k-way, giacca, occhiali da sole, cappellino, costume, maglietta da indossare sotto la muta, asciugamano, zainetto per pranzo al sacco ed effetti personali. Un paio di scarpe da trekking (se sono robuste, vanno bene anche da ginnastica) deve essere dedicato al canyoning, in quanto si bagneranno. Un cambio completo deve essere lasciato in macchina per cambiarsi a fine escursione.

Come prenotare (previa telefonata/messaggio email/SMS/Whatsapp)

Per iscriversi è **obbligatorio** compilare accuratamente il modulo Google all'indirizzo:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfWJIS7mkre7Gu964R-nvU9M37f9mLPoOmsys67_fXpqmO-tA/viewform

Inviare contestualmente un acconto di 65 € mediante bonifico intestato a “Inforidea Idee in Movimento”, IBAN IT06Y0200805039000400739111 specificando nella causale “Nome-Cognome-WeekendValnerina-maggio2018”, ed inviando email di notifica a fabrizio48@yahoo.it.

Per eventuali ulteriori informazioni, contattare **Fabrizio Bernini** (320.4390989) mediante telefonata/email/SMS/Whatsapp.

Info

Partecipando a questo weekend contribuirai a sostenere l'**Associazione ONLUS “Il Caprifoglio”**, impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Uganda e Kenya.

Gli itinerari proposti potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteo a ridosso del week-end.