



**GRUPPO**  
**ESCURSIONISTICO**  
**ORVIETO**



**DOMENICA 6 ottobre 2024**

**escursione a lunghezza variabile "spiaggia, carrareccia e sentiero"**

**RITROVO:** ore 8:15 c/o piazzale palazzetto dello sport - Ciconia

**PARTENZA:** ore 8:30.

**ARRIVO:** ore 9:00 al Km. 116 della via Cassia (coordinate G.Maps 42.652176, 11.951367). **PARCHEGGIO NON FACILE! LIMITIAMO IL NUMERO DI AUTO!**

**INIZIO** escursione: ore 9:15

**FINE ESCURSIONE:** ore 12:30 circa (corto), ore 15:00 (lungo)

**TEMPO PERCORRENZA:** 3h soste incluse (corto), 6h (lungo)

**TIPOLOGIA** percorso: in linea (corto), in linea + anello (lungo)

**DIFFICOLTA':** E

**LUNGHEZZA** percorso: 9 km (corto), 17 km (lungo)

**ASCESA TOTALE:** +230m – 230m

**FONDO :** spiaggia – sentiero - carrareccia



**E' CONSIGLIATO**

Bastoncini,  
Calzatura di ricambio all'arrivo,  
Maglietta di ricambio,  
Leggero spuntino per colazione, pranzo al sacco (lungo)  
Macchina fotografica

**E' OBBLIGATORIO**

Abbigliamento adatto alla stagione,  
Giacca antivento  
Riserva idrica minimo almeno 1 L  
Scarpe da trekking,

**NOTE**

le escursioni sono riservate ai soli tesserati F.I.E. per l'anno in corso. Sono ammessi ospiti che desiderino fare massimo tre escursioni di prova, nell'arco dell'anno, pagando la quota di 10 euro per la copertura assicurativa giornaliera e comunicando, non oltre il giorno precedente l'uscita, il proprio nome, cognome e codice fiscale inviando una e-mail a [info@asdsmajorana.it](mailto:info@asdsmajorana.it) oppure tramite WhatsApp 3338946791. La quota di partecipazione va data al responsabile dell'escursione prima della partenza. **Si prega di osservare gli orari indicati nonché le allegate Norme di Comportamento.**

**ACCOMPAGNA: Romina Pellegrini, Luciani Cristina, Zappitello Giovanna Maria, Tony Spiga, Paolo Pimpolari, coadiuva Marco Tamburini**

**PRANZO :** al sacco percorso lungo. Libero percorso corto

**BREVE DESCRIZIONE**

Questo percorso ha una prima parte in linea e poi un anello; si presta quindi all'esperimento di proporre un'escursione a lunghezza variabile, 9 km. o 17 km., così ognuno potrà scegliere se fare meno e fare prima (o il contrario). Il punto di partenza è la spiaggia a nord di Bolsena (km. 116 della S.S. Cassia); cammineremo per oltre 3 km. direttamente sulla spiaggia approfittando del basso livello del lago in questa stagione. Camminare sulla spiaggia è suggestivo ed inconsueto ma certamente anche più impegnativo perché, ovviamente, si affonda. Passeremo a fianco di varie strutture turistiche (ovviamente chiuse) ma poi la costa diverrà più selvaggia. Giungeremo infine alla sede di un campeggio chiuso da 30 anni ma in via di riapertura; il proprietario, gentilissimo, ci ha consentito il passaggio verso l'interno raccomandandosi di non sporcare (l'ho ampiamente rassicurato in merito). Lasciata la spiaggia percorreremo una comoda carrareccia sino a giungere alla chiesa di San Giovanni in Val di Lago (foto in alto), una chiesa cattolica romana in stile rinascimentale a pianta ottagonale del XVI secolo. Qui c'è il punto di svolta tra il percorso breve e quello lungo; quindi chi vorrà potrà semplicemente tornare indietro e percorrere a ritroso il medesimo percorso sino al punto di partenza. Il percorso lungo procederà nell'entroterra in direzione delle colline; dovremo attraversare la provinciale 489, e poi prenderemo un sentiero stretto dalla vegetazione in leggera salita. Appena la salita si farà più aspra saremo giunti al punto di svolta dell'anello e torneremo di nuovo verso il lago percorrendo un altro bel sentiero. A metà di tale discesa giungeremo in una bella radura costeggiata da un ruscello (completo di cascatella) ove alla fine del 19° secolo fu realizzato un sistema di pompe idrauliche per rifornire di acqua corrente l'abitato di Grotte di Castro; l'impianto è stato oggetto di ristrutturazione in epoca più recente ma risulta ora inutilizzato ed è in attesa di riqualificazione. Qui potremo consumare il pranzo. Ripreso il cammino continueremo a scendere costeggiando una importante proprietà il cui titolare ha scelto di adornare il lato esterno del suo muro di recinzione con una collezione di rose mentre dall'altro lato della carrareccia troveremo delle ortensie. Riattraverseremo la SP 489 e giungeremo alla spiaggia di San Lorenzo; da lì, dopo pochi metri, riprenderemo la campagna per tornare alla chiesa di San Giovanni in Val di Lago, avviandoci quindi a completare il percorso tornando verso il punto di partenza via spiaggia.

ASDS – Associazione Sportiva Dilettantistica Scolastica "E. Majorana"

Via dei Tigli - 05019 Orvieto ( TR ) Italy

PI 01616750558 CF 90008710551

E-Mail: [info@asdsmajorana.it](mailto:info@asdsmajorana.it) - [associazione.majorana@gmail.com](mailto:associazione.majorana@gmail.com)

Web: [www.asdsmajorana.it](http://www.asdsmajorana.it)





### Norme di comportamento

Ogni escursione è disciplinata da un **Accompagnatore Escursionistico** qualificato che, a titolo volontario e gratuito, si mette a disposizione dell'Associazione e dei partecipanti per la buona riuscita dell'escursione stessa. Le molteplici dinamiche di gruppo però, impongono il rispetto di alcune semplici ma basilari regole per superare o minimizzare le eventuali difficoltà che potrebbero presentarsi in un'uscita con diversi escursionisti, tutti con preparazione fisica ed esperienza differenti.

Per la buona riuscita delle escursioni, pertanto, tutti i partecipanti sono tenuti ad osservare scrupolosamente le seguenti indicazioni:

- Ciascun partecipante, prima di aderire all'escursione, deve informarsi sulle difficoltà tecniche e valutare l'opportunità di parteciparvi, in base alla propria condizione fisica.

- Rispettare l'orario di partenza indicato nelle schede tecniche che di volta in volta verranno comunicate; rispettare l'ambiente naturale del quale siamo ospiti, non disperdere rifiuti di nessun genere.
- Attenersi alle disposizioni dell'Accompagnatore, rimanere in gruppo evitando di deviare dal percorso stabilito, di sopravanzare l'Accompagnatore per evitare lo sfaldamento del gruppo e/o sbagliare direzione, non allontanarsi dal gruppo senza il preventivo consenso dell'Accompagnatore.
- Collaborare con l'Accompagnatore per la buona riuscita dell'escursione, oltre ad essere solidali con le sue decisioni, soprattutto nel caso in cui dovessero insorgere delle difficoltà (condizioni ambientali e/o dei partecipanti) e informarlo di ogni problematica che dovesse emergere durante lo svolgimento delle attività programmate, con particolare riguardo alle proprie condizioni psicofisiche e della propria attrezzatura.
- L'Accompagnatore ha la facoltà di escludere dall'escursione coloro che:
  - a) Siano sprovvisti dell'equipaggiamento minimo necessario, indicato nel programma dettagliato dell'escursione;
  - b) Manifestino una condizione fisica non adeguata;
  - c) Non si attengano alle disposizioni dell'Accompagnatore;
  - d) Mettano a repentaglio la sicurezza propria o di altri compiendo gesti avventati e/o irresponsabili;
  - e) Decidano di abbandonare il gruppo volontariamente per seguire un percorso diverso da quello stabilito dall'Accompagnatore

L'esclusione dall'escursione comporta la perdita della copertura assicurativa e solleva l'Accompagnatore e l'Associazione da qualsiasi responsabilità nei confronti dell'escluso.

- Il Partecipante che voglia aderire accompagnato dal proprio cane ha l'obbligo, in fase di prenotazione, di comunicare all'accompagnatore il desiderio della presenza dell'animale al seguito; sarà a discrezione dell'accompagnatore confermare o meno l'idoneità alla partecipazione del singolo cane o di più cani contemporaneamente, anche in base al percorso ed alle eventuali relative prescrizioni (parco, riserva naturale, presenza di greggi etc.) Sarà compito del partecipante assicurarsi che il proprio cane non arrechi danno o disturbo a cose, persone o animali. La mancata comunicazione della partecipazione del cane o la mancata ottemperanza alle disposizioni atte a controllarlo possono portare all'esclusione del partecipante dall'escursione, anche al momento della partenza.

- Nel corso dell'escursione verranno effettuate alcune fotografie e/o riprese video, che compariranno sul sito dell'associazione e che saranno utilizzate solo per finalità promozionali riguardanti l'attività stessa e come memoria dell'attività svolta. La partecipazione all'escursione sottintende il nullaosta alla pubblicazione del suddetto materiale.

**Ogni partecipante è personalmente responsabile di eventuali comportamenti rischiosi per sé e per gli altri, in particolare nel caso in cui dovesse prendere iniziative personali nonostante il parere contrario dell'accompagnatore.**

