



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores



## L'anello della montagna gualdese

8 giugno 2022



L'escursione inizia da Valsorda prendendo la direzione per salire sulla vetta del Monte Maggio (1.359 m). Il cammino prosegue sulla Passaiola Alta dove chi soffre di vertigini potrà avere qualche problema perché il sentiero, a tratti, è esposto. Superata questa parte del percorso il cammino diviene più agevole e si raggiunge la località di Valmare seguendo il vecchio tracciato del Sentiero Italia. Da Valmare ci si avvia verso la Sforcatura di Cacciano (916 m) e si prosegue in decisa discesa fino al Rifugio CAI Monte Maggio, situato poco più in alto del punto da cui si è partiti.

### Caratteristiche del percorso:

*Difficoltà:* E.

*Lunghezza/durata con soste:* 9,5 km / 4 ore.

*Dislivello salita/discesa:* 500 / 500 m circa.

*Altitudine massima/minima:* 1359 / 1000 m.

*Rifornimenti idrici:* alla partenza.

Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà, a parte il tratto della Passaiola Alta.

### Aspetti organizzativi:

*Appuntamento:* ore 7:20 al parcheggio antistante il **Decathlon**.

*Partenza:* ore 7:30 con destinazione Valsorda (47 km) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire con 5 € a titolo di rimborso spese.

*Rientro stimato a Foligno:* nel primo pomeriggio per chi non si ferma a pranzo.

*Equipaggiamento:* abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati, indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Obbligatoria la dotazione personale DPT (mascherina e gel disinfettante). Ciascun partecipante dovrà provvedere alle proprie necessità.

**E' previsto il pranzo presso il Ristorante Da Clelia (menu e costo da definire)**

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDÌ 7.06.2022 ore 12:00 (precisando se si intende partecipare al pranzo) (tramite messaggio WhatsApp sul Gruppo "I Mercoledì dei Senior" oppure ai referenti)**

**Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2022 ed anche i non soci preventivamente assicurati (costo 7,50 €)**

**La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI**

Referenti: Alvaro Grassi – 339.5768138  
Luciana Desideri – 348.4763891  
Oriano Gallinella – 340.3987308