



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



MATTUTINO

11/09/2022



Un giro ad anello sulle stupende montagne di Gualdo Tadino che dividono le terre umbre da quelle marchigiane.

L'escursione partirà dalla splendida Val Sorda, sarà percorso il "sentiero delle fragole" e si raggiungeranno, in sequenza, le seguenti località: la Costa dei Quarti, l'Omo di Sasso, Pian delle Vescole, Le Crocette, L'Eremo di Serrasanta e Codolina.

DISLIVELLO COMPLESSIVO

In salita 600 m. (circa) In discesa 600 m (circa)

LUNGHEZZA: Km 10,50 (circa)

TEMPO DI PERCORRENZA: 4.00 h (soste comprese)

DIFFICOLTÀ: E

Necessaria un'adeguata preparazione fisica.

EQUIPAGGIAMENTO: Abbigliamento da montagna adeguato al periodo. Obbligatoria scarponi da montagna ben rodati. Consigliato l'uso dei bastoncini. Scarpette e indumenti di ricambio da lasciare in macchina.

Obbligatoria dotazione DPI (mascherina-gel disinfettante) e autodichiarazione

PROGRAMMA:

Ore 7,30 in punto partenza dal parcheggio antistante il Decathlon

Ore 8.00 circa, inizio escursione

Rientro previsto entro le ore 13.00

Il trasferimento da Foligno alla località VAL SORDA avverrà con mezzi propri. (Previsto rimborso carburante per chi metterà a disposizione il proprio automezzo)

Per ragioni non dipendenti dagli organizzatori, l'escursione potrà subire delle variazioni.

REFERENTI PER INFO E PRENOTAZIONI

Grassi Natale (Alvaro) Cell. 3395768138

Gallorini Mario Cell. 3382275252

PRENOTARE ENTRO VENERDI' 09/09/2022 (tramite la seguente mail alvaro.grassi@yahoo.it o contattando direttamente i referenti)

Possono partecipare, oltre ai soci CAI in regola con il tesseramento 2022, anche i non soci purché regolarmente assicurati.

La stipula e il relativo pagamento (€ 7.50) dovranno avvenire entro venerdì 09/09/2022

La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative del 30/03/2022 emanate dal CAI CENRTLE