



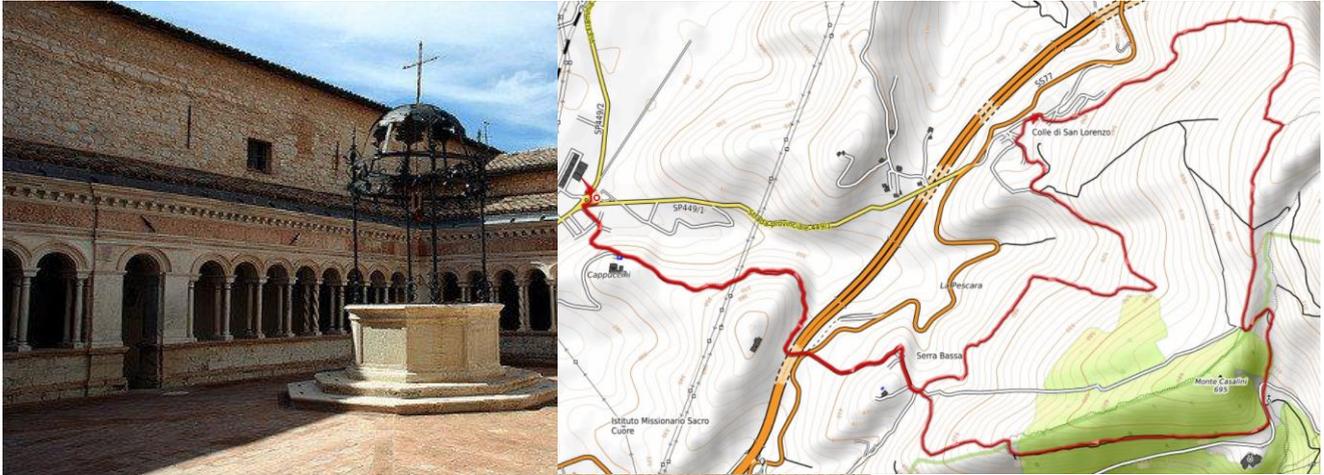
CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

Un giro sulla montagna folignate San Paolo-Cappuccini-Serra Bassa-Colle San Lorenzo-Sassovivo 7 dicembre 2022



Caratteristiche del percorso

Descrizione

Si parte dal parcheggio del Todis di San Paolo di Foligno, si imbecca un breve sentiero che ci porta ai Cappuccini, quindi costeggiamo il parco della villa di Clarici, attraversiamo la SS 77 e giungiamo a Serra Bassa. Qui attraverso uliveti e poi con una ripida carrareccia arriviamo in vista di Colle San Lorenzo. Si prosegue in direzione del Passo delle capre e deviando verso destra in breve siamo all'Abbazia di Sassovivo. Pranziamo ed un bel sentiero nella lecceta ci porta all'Acquedotto dove una ripida discesa ci riporta a Serra Bassa da dove si ritorna per lo stesso percorso dell'andata fino al Todis.

Difficoltà:

E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica per la presenza di due ripide salite, anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta altre particolari difficoltà.

Lunghezza/durata:

14 km / 5 ore circa più le soste.

Dislivello salita/discesa:

657 / 657 m circa.



Altitudine massima/minima:

751 / 256 m.

Aspetti organizzativi

Appuntamento:

Ore 7:20 al parcheggio antistante il **Decathlon**.

Partenza:

Ore 7:30 con destinazione Supermercato Todis di San Paolo di Foligno (8 km – 10 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.

Rientro stimato a Foligno:

Nel pomeriggio.

Equipaggiamento:

Abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati (**non sono ammesse scarpe da ginnastica o basse**), indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio **pranzo al sacco** ed alle proprie necessità.

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 6.12.2022 ore 12:00

(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:

Gualtiero Gallina – 328.8767397; Alessandro Bocci – 335.7710257; Stefano Cangì – 375.5920625.

Note:

Rifornimento idrico a Colle San Lorenzo.