



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



## MATTUTINO 8 GENNAIO 2023



### SASSO di PALE (958 m)

Arriveremo fino alla cosiddetta **Croce di Pale** partendo da Capodacqua, risalendo con comode carrarecche e gradevoli sentieri il Piano delle Capannelle e il piano I Cancelli. Al ritorno, con una breve deviazione dal sentiero principale, avremo modo di osservare i resti del Castello Salvino, seminascoli nella vegetazione.

#### DISLIVELLO COMPLESSIVO

In salita 650 m. (circa)      In discesa 650 m (circa)

LUNGHEZZA: Km 13,500 (circa)

TEMPO DI PERCORRENZA: 4.00 h (soste comprese)

DIFFICOLTÀ: E

Necessaria un'adeguata preparazione fisica.

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

**Obbligatoria dotazione DPI (mascherina-gel disinfettante) e autodichiarazione**

#### **MONTAGNA PULITA**

Riprendiamo la bella abitudine di portare con noi un sacchetto per raccogliere le sporcizie (plastica, cartucce....) che troviamo lungo il percorso

#### PROGRAMMA:

Ore 7,20 ritrovo dal parcheggio antistante il Decathlon  
Ore 7,30 in punto partenza dal parcheggio Decathlon  
Ore 8.00 circa, inizio escursione  
Rientro previsto entro le ore 12.30/13,00

Il trasferimento da Foligno a Capodacqua 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

**Ivano Chianella:** Whatsapp: 338-8198976  
e-mail: [ivano.studio@gmail.com](mailto:ivano.studio@gmail.com)

**Giordano Dominici:** Cell. 329.9621454

**Nell'eventualità di prenotazioni eccedenti il numero massimo consentito dalle disposizioni CCE-CAI Centrale saranno formati due gruppi**

#### REFERENTI 2° GRUPPO

Designati al momento

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO VENERDI' 06/01/2023 esclusivamente tramite whatsapp o presso la seguente mail:**

**[ivano.studio@gmail.com](mailto:ivano.studio@gmail.com) - Non sono consentite altre forme di prenotazione**

**POSSONO PARTECIPARE ESCLUSIVAMENTE I SOCI CAI in regola con il tesseramento 2023 o 2022**

**E ANCHE I NON SOCI preventivamente assicurati (al costo di € 7,50)**

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

CLUB ALPINO ITALIANO – Sez. di Foligno – Via Bolletta, 18 – 06034 FOLIGNO (Pg)  
Tel. & Fax 0742 22921 – e-mail: [caifoligno@tin.it](mailto:caifoligno@tin.it) - Sito internet: [www.caifoligno.it](http://www.caifoligno.it)