



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO

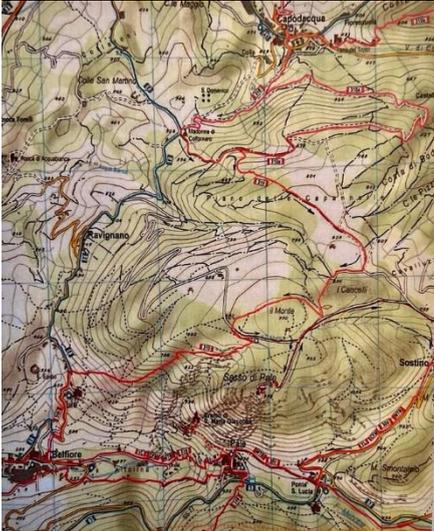


Seniores



Da Capodacqua di Foligno a Ponte Santa Lucia

15 febbraio 2023



Caratteristiche del percorso

<i>Descrizione</i>	L'escursione parte dal paese di Capodacqua per arrivare in leggera salita fino alla Madonna di Colfornaro. Si prosegue poi in costante salita fino al Piano delle Capannelle. Arrivati al bivio in Loc. i Cancelli si prende a destra per girare attorno al Monte. Si prosegue poi deviando in direzione del Sasso di Pale. Una volta arrivati in cima ed osservato il panorama si ritorna indietro fino al punto in cui si è deviato e si prosegue fino a Sostino per discendere poi a Ponte Santa Lucia.
<i>Difficoltà:</i>	E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come previsto, non presenta particolari difficoltà.
<i>Lunghezza/durata:</i>	14 km / 4,5 ore circa più le soste.
<i>Dislivello salita/discesa:</i>	660 / 530 m circa.

Aspetti organizzativi

<i>Appuntamento:</i>	Ore 7:50 al parcheggio antistante il Cimitero di Foligno .
<i>Partenza:</i>	Ore 8:00 con destinazione Capodacqua (15 km – 16 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.
<i>Rientro stimato a Foligno:</i>	Nel primo pomeriggio.
<i>Equipaggiamento:</i>	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 , se necessario, ed alle proprie necessità.

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 14.02.2023 ore 12:00

(tramite messaggio WhatsApp sul Gruppo "I Mercoledì dei Senior" oppure ai referenti)

Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2023 o 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

<i>Referenti:</i>	Giuseppe Della Vedova – 380.5240327; Laura Borri – 335.5441866; Oriano Gallinella – 340.3987308.
<i>Note:</i>	I rifornimenti idrici sono presenti alla partenza ed a Sostino. In caso di maltempo o presenza di neve il programma potrà subire variazioni.