



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores



## Al monte di Cupigliolo da Volperino

22 marzo 2023



### Caratteristiche del percorso

<i>Descrizione</i>	L'escursione inizia dal paese di Volperino e prende avvio in direzione di Cupigliolo. Dopo avere attraversato la Selva di Cupigliolo e poi la Macchia si arriva all'incrocio con il sentiero 311. Si prosegue a destra fino ad incrociare il 381. Percorso un breve tratto di questo si prende il sentiero a sinistra che porta sulla cima del Monte di Cupigliolo. Dopo avere ammirato il panorama circostante ci si incammina in discesa lungo il sentiero che riporta al punto di partenza.
<i>Difficoltà:</i>	E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come previsto, non presenta particolari difficoltà.
<i>Lunghezza/durata:</i>	11,5 km / 4,5 ore circa più le soste.
<i>Dislivello salita/discesa:</i>	441 / 441 m circa.
<i>Altitudine massima/minima:</i>	1080 / 789 m.

### Aspetti organizzativi

<i>Appuntamento:</i>	Ore 7:30 al parcheggio antistante il <b>Cimitero di Foligno</b> .
<i>Partenza:</i>	Ore 7:40 con destinazione Volperino (24 km – 27 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 ( <b>non sono ammesse scarpe da ginnastica o basse</b> ), indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio <b>pranzo al sacco</b> ed alle proprie necessità.

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 21.03.2023 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 Bambini – 338.9980562; Giuseppe Della Vedova – 380.5240327; Armando Mercuri – 339.1320001
<i>Note:</i>	Fonte d'acqua presente a Volperino.