

# Monte Giuoco del Pallone

## Escursione del Gruppo Seniores CAI Foligno



Data di effettuazione: 24 maggio 2023

Descrizione: L'itinerario inizia dall'Abbazia di San Biagio in Caprile, poco dopo l'abitato del paese di Campodonico, e risale il Fosso delle Rotelle fino a raggiungere Casa Val di Mazza. Da qui il cammino prosegue sul sentiero di cresta che permette di raggiungere prima il Pizzinetto di Mutola (1.127 m s.l.m.) e successivamente il Monte Giuoco del Pallone (1.231 m s.l.m.). Dopo avere aggirato cima Antensa inizia la lunga discesa che ci porta al passo Trofigno (851 m s.l.m.) e, successivamente, al punto da cui si è partiti.

### *Caratteristiche del percorso*

Difficoltà: E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.

Lunghezza / durata: 11 km / 4 ore + le soste.

Dislivello salita / discesa: 650 / 650 m.

Altitudine massima / minima: 1.231 / 583 m.

### *Aspetti organizzativi*

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

Partenza: Ore 7:30 con destinazione Campodonico (46 km - 52 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' 23.05.2023 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 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: Domenico Galassi - 366.6895027; Oriano Gallinella - 340.3987308; Luciana Desideri - 348.4763891.

Note: Rifornirsi di acqua prima della partenza.

