

Monti Sibillini

Dal Santuario di Macereto a Cupi

Escursione del Gruppo Seniores CAI Foligno



Data di effettuazione: 12 luglio 2023

Descrizione: Partendo dal Santuario di Macereto ci si dirige verso il Monte di Macereto seguendo il Grande Anello dei Sibillini (GAS) ed il sentiero 279. Arrivati ad un bivio si abbandona il 279 e si prosegue sul GAS fino ad incontrare il bivio che a sinistra porta a Cupi. Si continuerà invece a destra, sempre sul GAS in direzione del Monte Rotondo. Dopo avere risalito per un tratto con lunghi zig-zag si abbandona il GAS e si prende a sinistra un sentiero non segnato ma ben visibile che ci permette di incontrare numerose sorgenti e poi di arrivare al paese di Cupi dove termina l'escursione.

Caratteristiche del percorso

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

Lunghezza / durata: 8,5 km / 3 ore + le soste.

Dislivello salita / discesa: 420 / 440 m circa.

Altitudine massima / minima: 1.373 / 974 m.

Aspetti organizzativi

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

Partenza: Ore 7:30 con destinazione Santuario di Macereto (64 km – 51 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' 11.07.2023 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: Giuseppe Della Vedova – 380.5240327; Luca Minelli – 338.1509851; Daniele Ranocchia 335.5267045.

Note: Rifornirsi di acqua prima della partenza.

