

Giusto per tenersi in forma... a dispetto del caldo!

lungo la valle del Menotre da Rasiglia a Ponte Santa Lucia

Escursione del Gruppo Seniores CAI Foligno



Data di effettuazione: 26 luglio 2023

Descrizione: Partendo da Rasiglia (624 m s.l.m.), dove si lasciano le auto, si prende il sentiero 380A che ci porta ad attraversare il borgo di Ascolano (616 m s.l.m.) e poi il paese di Serrone (590 m s.l.m.). Si continua a seguire lo stesso sentiero fino a raggiungere la Madonna del Sasso (538 m s.l.m.). Da qui, dopo una breve risalita, si prende il sentiero 380 che in breve ci porta a Scopoli (520 m s.l.m.) e poi a Ponte Santa Lucia (500 m s.l.m.).

Caratteristiche del percorso

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

Lunghezza / durata: 9,4 km / 3 ore + le soste.

Dislivello salita / discesa: 180 / 320 m circa.

Altitudine massima / minima: 656 / 499 m.

Aspetti organizzativi

Appuntamento: Ore 7:20 al parcheggio antistante il **Cimitero di Foligno**.

Partenza: Ore 7:30 con destinazione Rasiglia (17 km – 22 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.

Rientro stimato a Foligno: All'ora di pranzo, che può essere consumato al Guesia di Ponte Santa Lucia.

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' 25.07.2023 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: Laura Borri – 335.5441866; Giuseppe Della Vedova – 380.5240327; Luciana Desideri 348.4763891; Luca Minelli – 338.1509851.

Note: E' possibile rifornirsi di acqua a Rasiglia e Serrone.

