

# Valle Canatra e Poggio di Croce

Escursione del Gruppo Seniores CAI Foligno



Data di effettuazione: 16 agosto 2023

Descrizione: lasciata l'auto al parcheggio in fondo alla val di Canatra, che si percorre per tutta la sua estensione seguendo il tracciato del SI, si arriva ad incrociare una carrareccia. Si volta a destra e con un ampio giro si arriva in prossimità del Poggio di Croce dove si può ammirare un bellissimo panorama. Da qui inizia la discesa seguendo il costone in direzione del Colle Bernardo. Arrivati ad una carrareccia si volta a destra e, percorso un tratto con leggeri saliscendi, si svolta decisamente a sinistra prendendo il sentiero che ci porta al punto da dove 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: 11,5 km / 4,5 ore + le soste circa.

Dislivello salita / discesa: 530 / 530 m circa.

## *Aspetti organizzativi*

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

Partenza: Ore 7:30 con destinazione il parcheggio ai piedi della Val di Canatra (82 km – 1 ora e 15 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' 15.08.2023 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: Alessandro Bocci – 335.7710257; Gualtiero Gallina – 328.8767397.

Note: Rifornirsi di acqua prima della partenza.

