



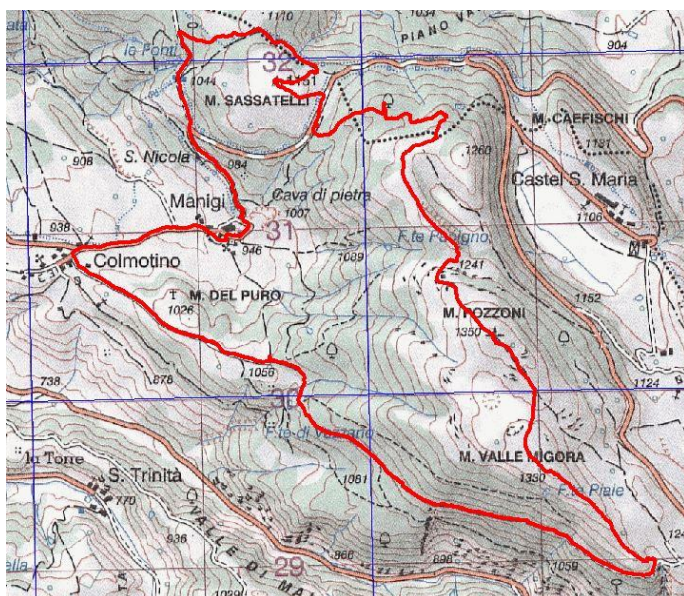
# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

## Monte I Pozzoni e Monte Valle Migara: anello da Manigi per Colmotino 27 luglio 2022



Descrizione	Anello con partenza dalla Chiesa di San Giovanni direzione Forca Cuparo, per il M.te Sassatelli, Campo di Sisto, Cresta di Vallengunga, M. Pozzoni, M. Valle Migara con rientro per la via Pesciana passando per Colmotino.
Difficoltà:	E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.
Lunghezza/durata, con soste:	14 km / 4,5 ore.
Dislivello salita/discesa:	550 / 550 m.
Altitudine massima/minima:	1348 / 920 m.
<b>Aspetti organizzativi</b>	
Appuntamento:	Ore 7:20 al parcheggio antistante il <b>Decathlon</b> .
Partenza:	Ore 7:30 con destinazione Manigi (67 km – 1 ora circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire con 5 € a titolo di rimborso spese.
Rientro stimato a Foligno:	Nel tardo pomeriggio.
Equipaggiamento:	Abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati, indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Obbligatoria la dotazione personale DPT (mascherina e gel disinfettante). Ciascun partecipante che non intende pranzare ai Bronzetti dovrà provvedere al proprio <b>pranzo al sacco</b> ed alle proprie necessità.
<b>OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDÌ 26.07.2022 ore 12:00 precisando se si intende pranzare ai Bronzetti</b> (tramite messaggio WhatsApp sul Gruppo "I Mercoledì dei Senior" oppure ai referenti)	
<b>Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2022 ed anche i non soci preventivamente assicurati (costo 7,50 €)</b> <b>La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI</b>	
Referenti:	Oriano Gallinella – 340.3987308; Luigi Bellezza – 349.5779126; Stefano Cangi – 375.5920625.
Note:	Il rifornimento idrico è da fare prima della partenza. Al termine dell'escursione è previsto il <b>pranzo all'Agriturismo I Bronzetti</b> al prezzo concordato di <b>€ 22,50</b> .