



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

Il Sentiero delle Sorgenti: Santuario di Macereto - Cupi

16 novembre 2022



Descrizione:

Partendo dal Santuario di Macereto si sale in direzione del M.te Macereto per proseguire in piano sotto alla Costa Terrena. Arrivati in località Le Piane inizia la salita che con ampi zig-zag porta alla Costa di Tranquilla e ad incrociare il F.sso Valbigara. Si scende poi a Cupi e si prosegue in leggera salita fino alla località Le Piane per incrociare il sentiero fatto all'andata.

Difficoltà:

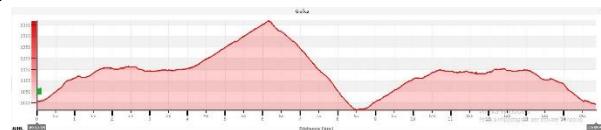
E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.

Lunghezza/durata:

15 km / 5 ore circa più le soste.

Dislivello salita/discesa:

597 / 597 m circa.



Altitudine massima/minima:

1368 / 970 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 MARTEDÌ' 15.11.2022 ore 12:00

(tramite messaggio WhatsApp sul Gruppo "I Mercoledì dei Senior" oppure ai referenti)

Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2022 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; Oriano Gallinella – 340.3987308; Gualtiero Gallina – 328.8767397.

Note: Il rifornimento d'acqua è possibile presso il borgo di Cupi.