



# CLUB ALPINO ITALIANO

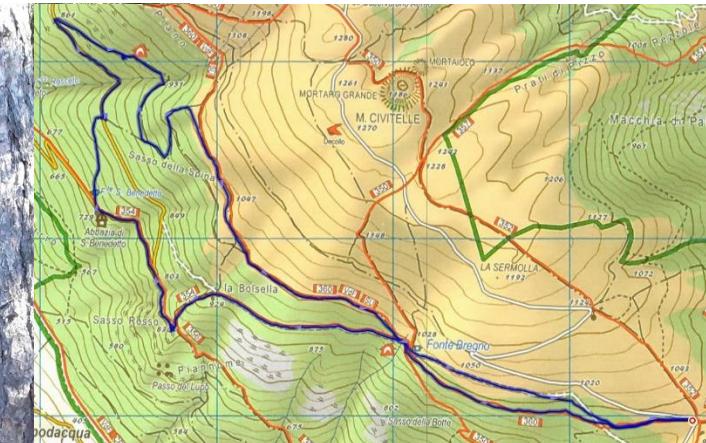
SEZIONE DI FOLIGNO



Seniores

## Il Subasio ed il suo Trullo

23 novembre 2022



### Il percorso

<i>Descrizione:</i>	Partendo dal Rifugio Madonna della Spella si raggiungerà Fonte Bregno per poi dirigersi, passando da La Bolsella, al Sasso Rosso, e da qui all'Abbazia di San Benedetto. Il cammino prosegue in salita in direzione dell'Eremo delle Carceri per poi deviare a destra fino a raggiungere il Trullo. Sempre in salita si va al Sasso della Spina per poi ritornare a Fonte Bregno. Proseguendo per la carreccia si raggiunge in breve il punto da cui si è partiti.
<i>Difficoltà:</i>	E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.
<i>Lunghezza/durata:</i> <i>Dislivello salita/discesa:</i>	11,5 km / 3 ore circa più le soste. 490 / 490 m circa.
<i>Altitudine massima/minima:</i>	1052 / 740 m.



### Aspetti organizzativi

<i>Appuntamento:</i>	Ore 7:20 al parcheggio antistante il <b>Decathlon</b> .
<i>Partenza:</i>	Ore 7:30 con destinazione Il Tifugio Madonna della Spella (26 km – 34 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.
<i>Rientro stimato a Foligno:</i>	Nel pomeriggio.
<i>Equipaggiamento:</i>	Abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati ( <b>non sono ammesse scarpe da ginnastica o basse</b> ), indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio <b>pranzo al sacco</b> ed alle proprie necessità.

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDÌ 22.11.2022 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

<i>Referenti:</i> <i>Note:</i>	Gualtiero Gallina – 328.8767397; Oriano Gallinella – 340.3987308; Daniele Ranocchia – 335.5267045. 1. Rifornirsi di acqua prima della partenza. 2. Poiché al termine dell'escursione seguirà una conviviale al Rifugio Madonna della Spella <b>ciascun partecipante dovrà portare con se posate, piatto e bicchiere</b> .
-----------------------------------	---