

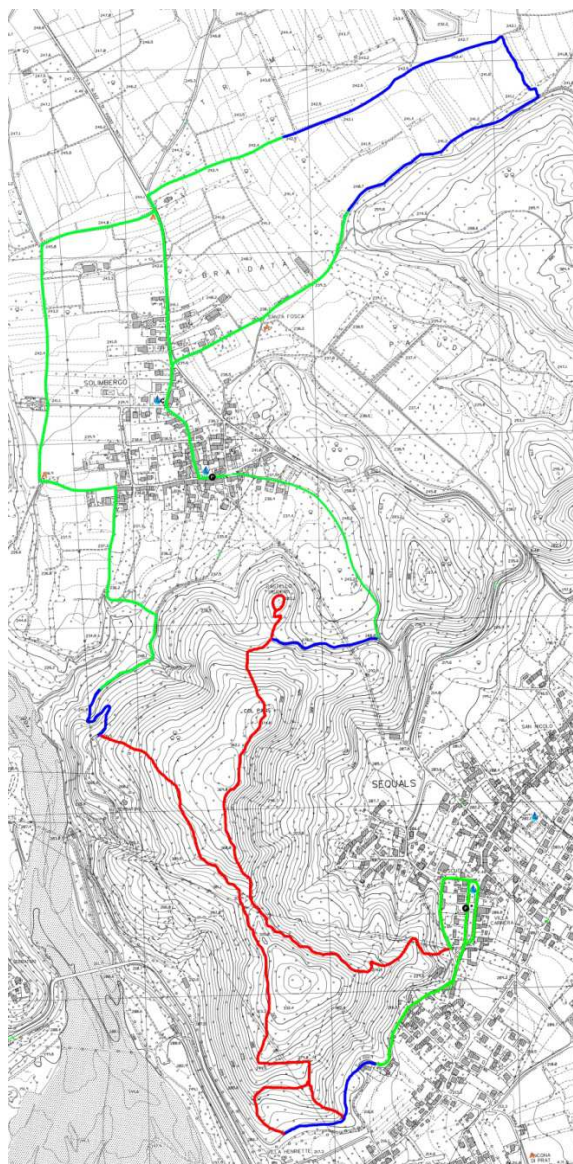
SEQUALS – MEZZO PALIS – TRE ANCONE SOLIMBERGO E CASTELLO – COL PALIS

Lunghezza:	10,2 km.	Pendenza massima in salita:	32 %.
Distanza effettiva:	14,9 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-28 %.
Salita:	473 metri.	Altitudine minima:	202 m slm.
Discesa:	473 metri.	Altitudine massima:	359 m slm.
Dislivellototale:	946 metri.	Difficoltà:	per tutti.

Descrizione generale: percorso che, attraversando il Col Palis, unisce Sequals a Solimbergo, di cui visita tre ancone e le rovine dell'antico castello.

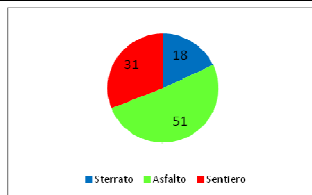
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo
Cammino	Media	Sedentario medio (<i>3kmb</i>)	3h 24' 00"
		In forma (<i>4kmb</i>)	2h 02' 00"
		Sportivo (<i>5kmb</i>)	1h 42' 00"
Corsa	Media	Sedentario medio (<i>6kmb</i>)	1h 16' 30"
		In forma (<i>8kmb</i>)	1h 01' 12"
		Sportivo (<i>10kmb</i>)	51' 00"
Bicicletta	Non percorribile		

Mappa



Tipo di percorso

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	51%	18%	31%



Partenza: centro sportivo, via Primo Carnera, Sequals.

Guardando il municipio vai a destra fino alla fine di piazza Pellarin dove, in corrispondenza della piccola rotonda, girerai a sinistra su via Mazzini; percorrila per 80 metri quindi, poco prima di uno slargo nei pressi della chiesetta di San Pietro, gira lungo la prima strada che trovi sulla sinistra (via Percoto) percorrendola per 200 metri, fino a individuare, su un muro di pietre sulla destra, un cancello liberamente apribile: un cartello indica con segnaletica biancorossa l'inizio del sentiero. Apri il cancello e inizia la salita procedendo per 360 metri (17%) con brevi tratti impegnativi (max 29%); continua per altri 350 metri (11%) lungo il sentiero fino a raggiungere un bivio in cui andrai a sinistra per una ventina di metri fino a un secondo bivio in cui ti terrai a destra lungo il sentiero di Dante: dopo circa 300 metri (9%) iniziano 300 metri di discesa abbastanza insidiosa (-20%), anche per il fondo argilloso particolarmente scivoloso, se bagnato.

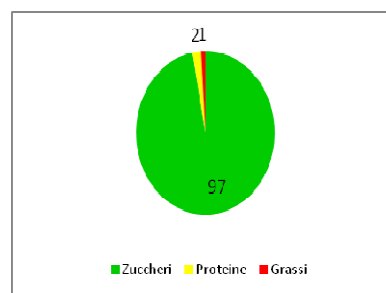
Il sentiero termina su una strada sterrata che seguirai andando a destra; dopo 400 metri di saliscendi prevalentemente in discesa (-7%) giungerai a un bivio nei pressi di un depuratore d'acqua: prendi la traccia di sinistra e prosegui per 500 metri entrando a Solimbergo, fino a giungere su via Torrente Meduna. Gira a sinistra e, dopo 190 metri, incontrerai la prima ancona. Gira a destra in direzione del cimitero, prosegui dritto per 630 metri, passa davanti al cimitero e raggiungi un bivio in cui andrai a destra seguendo la curva della strada principale. Continuando per 300 metri arriverai all'incrocio con la SR552, ove si trova la caratteristica ancona della Madonna Nera; attraversa la strada, vai a sinistra e poi svolta sulla prima strada che, dopo pochi metri, trovi sulla destra (direzione Toppo). Continua per un rettilineo di 1050 metri fino a individuare, sulla destra, uno sterrato che si dirige verso il colle. Raggiungi dopo 200 metri la base del colle ove, andando ancora a destra, decorre una strada sterrata che lo costeggia e che seguirai per circa 1km. Giungerai alla terza ancona, l'ancona di Santa Fosca, nei pressi di un bivio in cui ti terrai a sinistra fino a incontrare la SR552 che, con attenzione, attraverserai; continua sulla strada di fronte (via Tramontina) per 150 metri giungendo fino al retro della chiesa di Solimbergo.

Gira a sinistra nei pressi del Monumento ai Caduti; segui la via di destra (via Vecchia), per 670 metri; questa salita, via via più impegnativa, ti porterà su una selletta ove, a destra, individuerai la strada sterrata che conduce al Castello di Solimbergo; qui giungerai dopo poco più di 400 metri e ti potrai concedere una sosta panoramica.

Dal Castello inizia un sentiero che sale lungo la panoramica cresta del Col Palis che raggiungerai dopo 500 metri; da qui inizierai la discesa e, dopo 250 metri, incontrerai il punto denominato "Cret": procedi ancora per 250 metri di discesa in cresta fino a giungere al bivio da cui eri in precedenza salito.

Scendi per 680 metri (-14%), fino ad arrivare nei pressi di un cancello; aprilo e ti troverai su via Percoto; gira a sinistra, prosegui per 200 metri fino alla fine della via dove girerai a destra in direzione della piazza di Sequals.

Composizione alimentare (% dei nutrienti) della mela



Persona di 70 kg	Cammino	Nordic walking	Corsa
Calorie consumate	307 kcal	368 kcal	411 kcal
Equivalente in grammi di mela	590 g	708 g	790 g

Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo

http://www.curaticonstile.it/it/percorso/132/sequals_-_mezzo_col_palis.html