

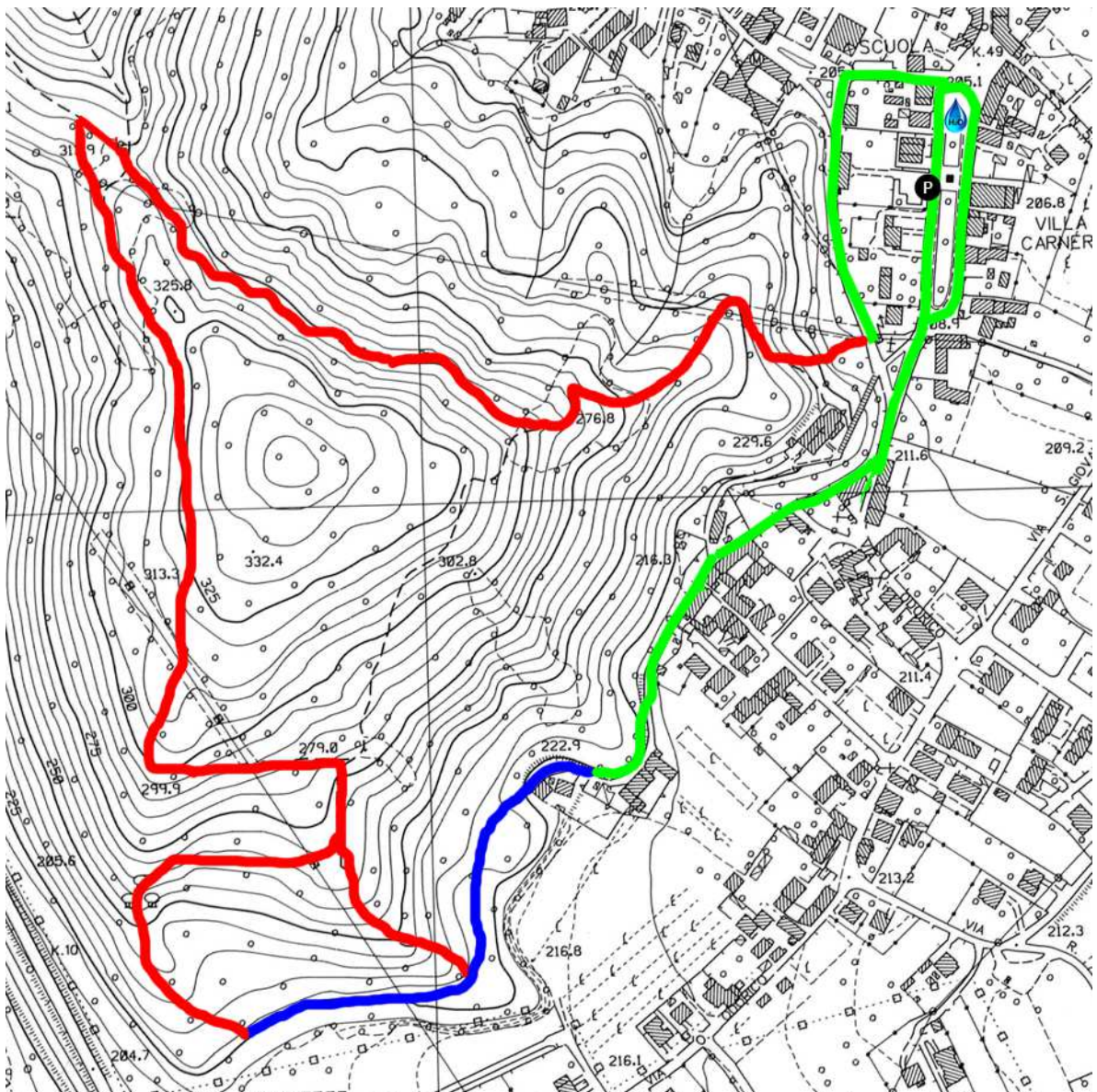
SEQUALS – MEZZO PALIS

Lunghezza:	2,6 km.	Pendenza massima in salita:	28 %.
Distanza effettiva:	4,3 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-30 %.
Salita:	170 metri.	Altitudine minima:	202 m slm.
Discesa:	170 metri.	Altitudine massima:	329 m slm.
Dislivello totale:	340 metri.	Difficoltà:	percorso per tutti.

Descrizione generale: breve percorso su asfalto e sentiero che sale fino a metà del monte Palis.

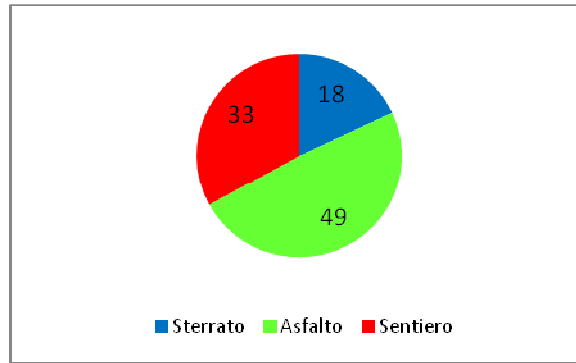
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo
Cammino	Medio bassa	Sedentario medio (3kmb)	52' 00"
		In forma (4kmb)	31' 12"
		Sportivo (5kmb)	26' 00"
Corsa	Medio bassa	Sedentario medio (6kmb)	19' 30"
		In forma (8kmb)	15' 36"
		Sportivo (10kmb)	13' 00"
Bicicletta	Non percorribile		

Mappa



Tipo di percorso

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	49%	17%	34%



Partenza: centro sportivo, via Primo Carnera, Sequals.

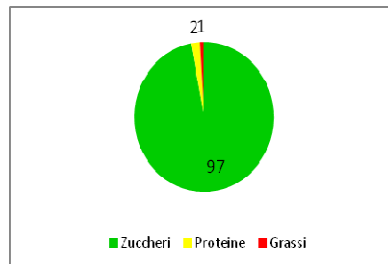
Guardando il municipio vai a destra fino alla fine di piazza Pellarin dove, in corrispondenza della piccola rotonda, girerai a sinistra su via Mazzini; percorrila per 80 metri quindi, poco prima di uno slargo nei pressi della chiesetta di San Pietro, gira lungo la prima strada che trovi sulla sinistra (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 non andrai a destra lungo il sentiero di Dante (che si dirige verso Solimbergo), ma inizierai la discesa a sinistra lungo il sentiero del Pidisin; dopo 350 metri il sentiero confluisce su una strada sterrata che, dopo altri 300 metri, si conclude proprio nei pressi dell'inizio di un altro sentiero che, con attenzione, individuerai sulla sinistra.

Il sentiero scende per 130 metri (-30%) fino a terminare su una strada sterrata su cui scenderai a sinistra e che, dopo quasi 200 metri, diviene asfaltata (via del Pozzo); percorrila fino alla sua confluenza in via Odorico, svolta a sinistra e prosegui fino a giungere all'arrivo in piazza Pellarin.



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

Composizione alimentare (% dei nutrienti) della mela



Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo
http://www.curaticonstle.it/it/percorso/11/sequals_-_mezzo_colle_pal.html