

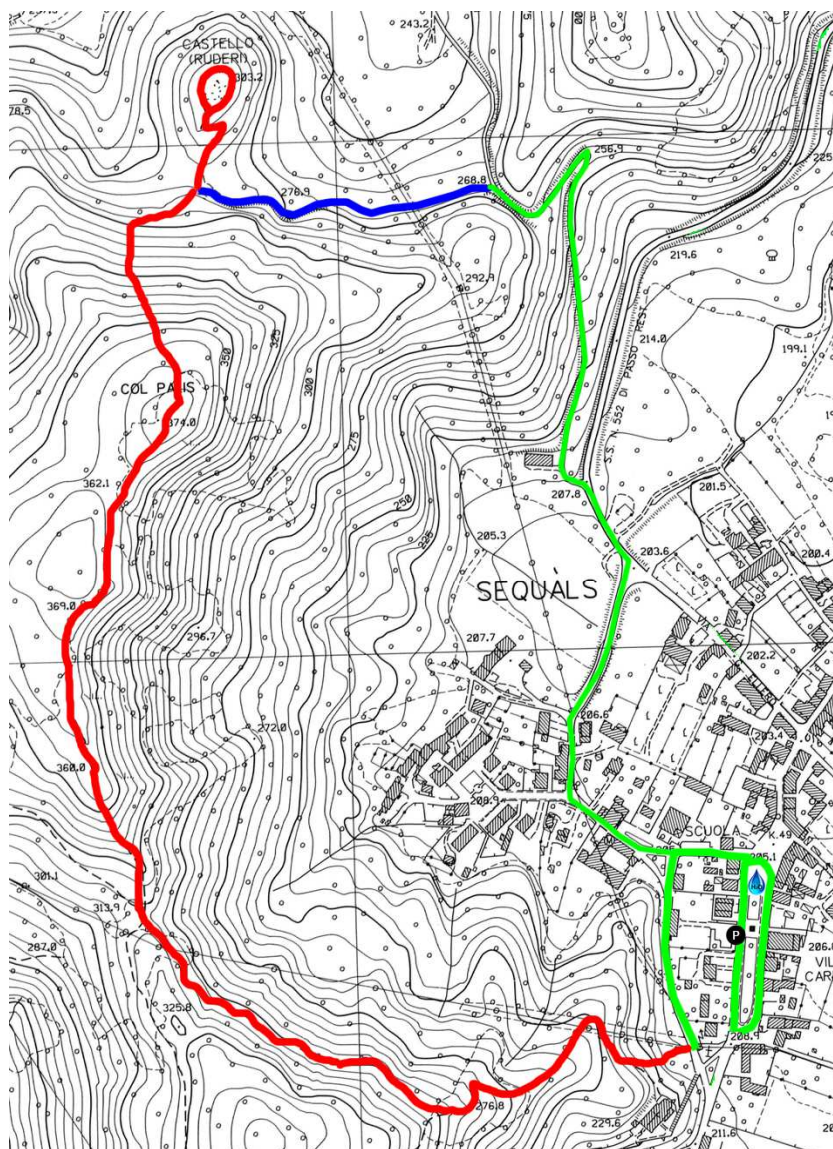
SEQUALS – COL PALIS – CASTELLO SOLIMBERGO

Lunghezza:	3,5 km.	Pendenza massima in salita:	28 %.
Distanza effettiva:	5,8 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-20 %.
Salita:	235 metri.	Altitudine minima:	192 m slm.
Discesa:	235 metri.	Altitudine massima:	355 m slm.
Dislivello totale:	470 metri.	Difficoltà:	percorso per tutti.

Descrizione generale: spettacolare e breve percorso che sale fino ai due punti panoramici del monte Palis ed delle rovine del castello di Solimbergo.

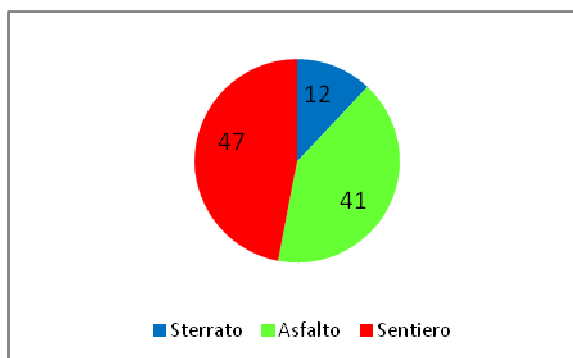
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie <i>(persona di 70kg)</i>	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Grammi di latte intero
Cammino	Medio bassa	Sedentario (3kmb)	1h 10' 00"	116 kcal	2 ora	13 €	160 g
		In forma (4kmb)	42' 00"	139 kcal	2 ore	15 €	190 g
		Sportivo (5kmb)	35' 00"	254 kcal	4 ore	28 €	350 g
Corsa	Medio bassa	Sedentario (6kmb)	26' 15"	462 kcal	6 ore	51 €	640 g
		In forma (8kmb)	21' 00"	462 kcal	6 ore	51 €	640 g
		Sportivo (10kmb)	17' 30"	462 kcal	6 ore	51 €	640 g
Bicicletta	Non percorribile						

Mappa



Tipo di percorso

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	41%	12%	47%



Partenza: centro sportivo, via Primo Carnera, Sequals.

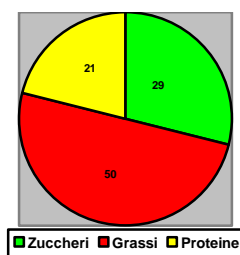
Guardando il municipio vai a destra fino alla fine di piazza Pellarin dove, in corrispondenza della piccola rotonda, girerai a sinistra su via Mazzini; percorrila per 80 metri quindi, poco prima di uno slargo nei pressi della chiesetta di San Pietro, gira lungo la prima strada che trovi sulla sinistra (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 destra in direzione del Col Palis (374 m slm). Prosegui lungo un tratto con una spettacolare panoramica e quindi giungerai a ridosso della cima del colle che rimane di poco sulla destra.

Dopo 180 metri (-18%) il sentiero confluisce su un piccolo spiazzo nei pressi di una strada sterrata da cui, a sinistra, un brevissimo tratto conduce alle rovine del Castello di Solimbergo; giraci intorno, godendoti la veduta. Riprendi il percorso scendendo lungo la strada sterrata che, dopo 300 metri (-4%), si conclude su una strada asfaltata; vai a destra scendendo per 260 metri (-10%). Dopo altri 200 metri di discesa (-18%) la strada incrocia la SR552, che prenderai a destra; prosegui per un centinaio di metri fino a imboccare la prima strada a destra (via Zardini), percorrila per 450 metri e giungerai nella piazza da cui sei partito.

100 grammi di latte intero forniscono **64 kcal**



**Composizione alimentare (% dei nutrienti)
del latte intero**



Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo
http://www.curaticonstile.it/it/percorso/84/sequals_-_col_palis_-_cas.html