

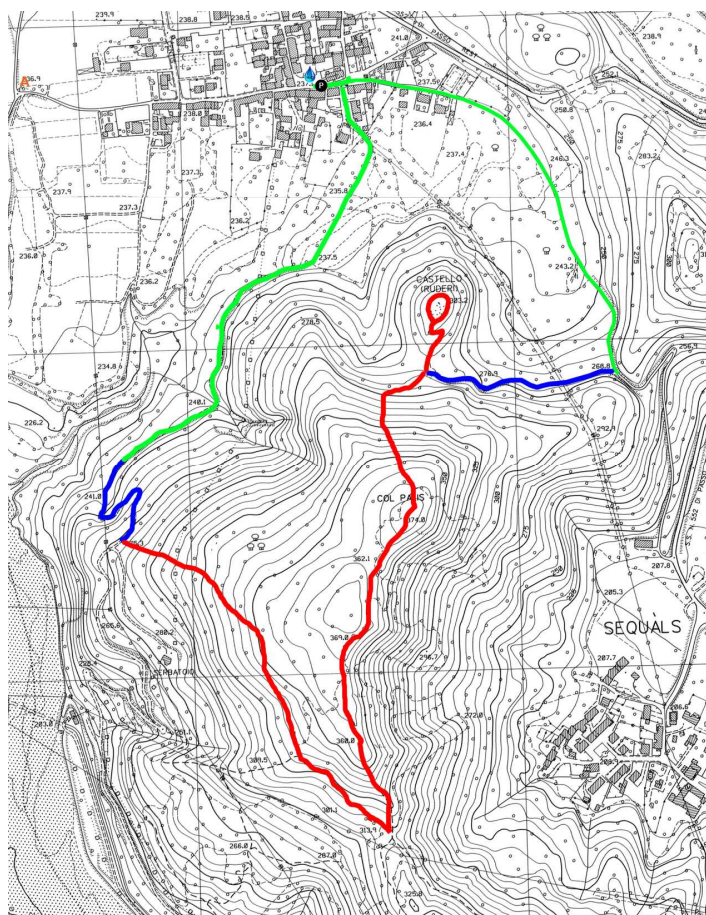
SOLIMBERGO - CASTELLO - COL PALIS

Lunghezza:	4,0 km.	Pendenza massima in salita:	22%.
Distanza effettiva:	6,8 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-28%.
Salita:	279 metri.	Altitudine minima:	235mslm.
Discesa:	279 metri.	Altitudine massima:	374mslm.
Dislivellototale:	558 metri.	Difficoltà:	percorso di tipo escursionistico per tutti.
		Estetica:	10 (splendido)

Descrizione generale: percorso per tutti che sale ai ruderi del castello di Solimbergo, da cui si gode una splendida vista sull'altipiano, e prosegue fino alla sommità del Col Palis, da cui si apprezza una notevole vista sulla pianura.

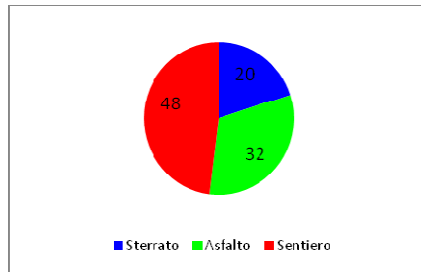
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie (persona di 70kg)	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Grammi di bistecca di manzo
Cammino	Bassa	Sedentario (3kmb)	1h 20' 00"	116 kcal	2 ora	13 €	65 g
		In forma (4kmb)	1h 00' 00"	139 kcal	2 ore	15 €	75 g
		Sportivo (5kmb)	48' 00"	254 kcal	4 ore	28 €	140 g
Corsa	Bassa	Sedentario (6kmb)	40' 00"	462 kcal	6 ore	51 €	255 g
		In forma (8kmb)	30' 00"	462 kcal	6 ore	51 €	255 g
		Sportivo (10kmb)	24' 00"	462 kcal	6 ore	51 €	255 g
Bicicletta	Alta (solo MTB esperti)	Attivo (7kmb)	27' 00"	92 kcal	1 ora	10 €	50 g
		In forma (9kmb)	20' 00"	106 kcal	1 ora	12 €	65 g
		Sportivo (11kmb)	16' 00"	125 kcal	2 ora	14 €	75 g

Mappa



Tipo di percorso

	Asfalto	Stradasterrata	Sentiero
%	32%	20%	48%

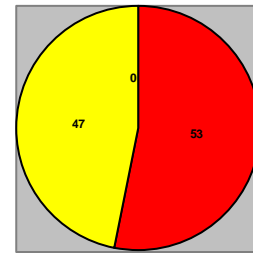


Partenza: piazzale della Chiesa, Solimbergo di Sequals.

Da dietro la chiesa si individua facilmente un bivio in corrispondenza del Monumento ai Caduti; segui la strada che va a destra (via Vecchia) che, dopo 300 metri pressoché pianeggianti, sale in modo impegnativo (max 17%) per 350 metri fino a scollinare nei pressi di una selletta; qui, a destra, inizia la strada sterrata che termina dopo 300 metri poco prima del castello che raggiungerai con un breve tratto di sentiero. Potrai girare intorno al castello e ammirare una splendida veduta sull'altipiano di Solimbergo. Rientrato al punto dove termina lo sterrato, sali lungo l'evidente traccia del sentiero che sale al Col Palis e che raggiungerai dopo 400 metri di salita impegnativa (media 19%, massima 35%). Dopo 600 metri di panoramica discesa (pendenza media -8%, massima -28%) giungerai ad un bivio ove prenderai il sentiero che va a destra, percorrendolo interamente per 650 metri (-4%) fino alla sua confluenza su una strada sterrata; svolta a destra e, procedendo per 1 km, tornerai alla piazza da cui eri partito.

100 grammi di bistecca di manzo forniscono **187 kcal**

Composizione alimentare (% dei nutrienti) della bistecca di manzo



■ Zuccheri ■ Grassi ■ Proteine

Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo
http://www.curaticonstile.it/it/percorso/89/solimbergo_-_castello_-_c.html