

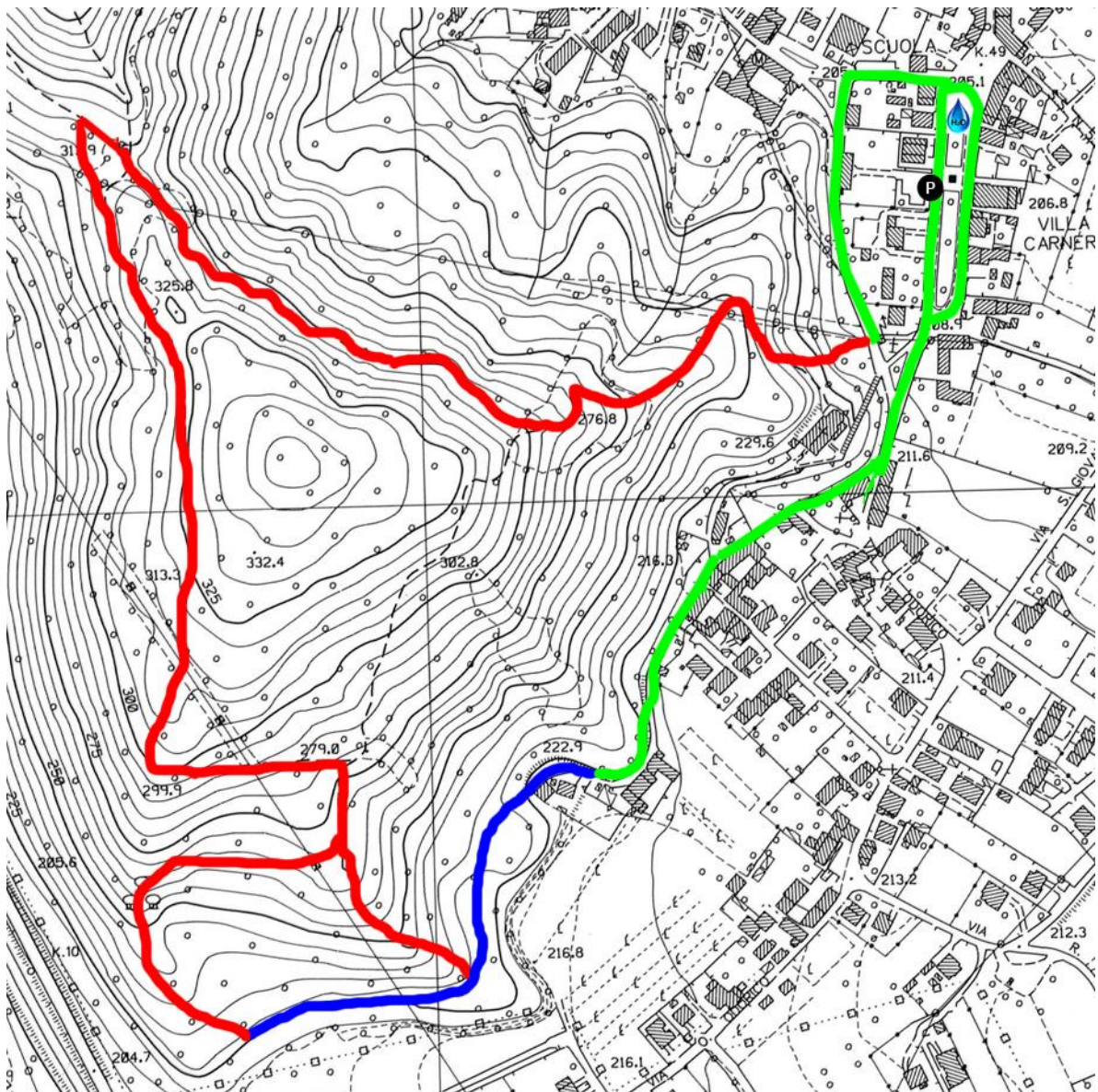
SEQUALS – MEZZO PALIS

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 mslm.
Discesa:	170 metri.	Altitudine massima:	329 mslm.
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	Mediobassa	Sedentario medio (3kmh)	52' 00"
		In forma (4kmh)	31' 12"
		Sportivo (5kmh)	26' 00"
Corsa	Mediobassa	Sedentario medio (6kmh)	19' 30"
		In forma (8kmh)	15' 36"
		Sportivo (10kmh)	13' 00"
Bicicletta	Non percorribile		

Mappa

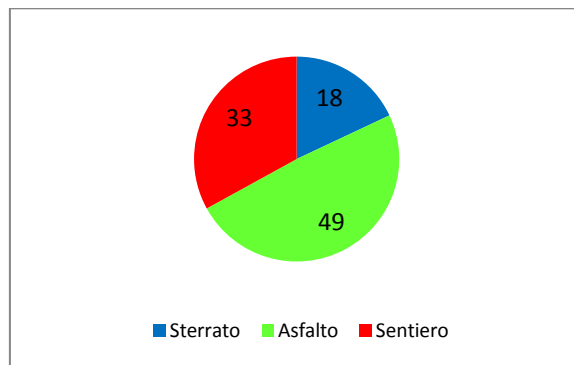


Altimetria



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 percorrendola per 80 metri, quindi poco prima di uno slargo nei pressi di una chiesetta gira lungo la prima strada che trovi sulla sinistra (via Percoto) percorrendola per 200 metri, fino ad individuare sulla destra su un muro di pietre un cancello liberamente apribile, ove un cartello con la scritta "Cretroi" indica una segnaletica biancorossa ove ha inizio il sentiero: apri il cancello ed 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 anziché andare a destra per raggiungere il col Palis andrai a sinistra per un breve tratto di una ventina di metri che ti porteranno ad 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 Pidizin, ove dopo 350 metri il sentiero confluisce su una strada sterrata su cui dopo altri 300 metri il secondo chilometro si conclude proprio nei pressi dell'inizio di un 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), che percorrerai fino alla sua confluenza in via Odorico su cui andrai a sinistra 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

