



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

SLOW BIKE 2009 - 10^a ESCURSIONE MTB **10 Paesi tra Benedetto e Rita - Norcia (PG)**

DATA ESCURSIONE: 4 luglio 2009

ORA PARTENZA: ore 7,00 del 4/07 con auto

RITROVO: ore 6,45 Piazzale dello Stadio - Ascoli Piceno

IMPEGNO LUNGHEZZA COMPLESSIVA 20 km.

FISICO: DISLIVELLO COMPLESSIVO 200 m.

DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC (vedi informazioni)

DURATA: 2,3 h circa (+ 1,3 h per visite e ristori)

ACCOMPAGNATORI: Berardo Olivieri
Renato Valentini 349-4373375

Premessa

Una piacevole e rilassante escursione in un altopiano, sito a m 900 di altitudine che divide la città di Norcia, patria di S. Benedetto da quella di Cascia patria di S. Rita.

Percorreremo sentieri, carrarecce e sterrate in un contesto che include storia, culto, leggenda e gastronomia in un angolo di Umbria lontano dagli itinerari usuali ed ai più sconosciuto.

L'altopiano ospita 10 paesi che sono stati in parte restaurati, in parte ricostruiti dopo gli eventi sismici degli ultimi decenni; paesi ormai quasi disabitati durante l'inverno e che si ripopolano per le vacanze estive.

La nostra base di partenza ed arrivo sarà presso il campeggio "IL DRAGO" nel paese di S. Giorgio di Cascia dove, chi vorrà potrà lasciare i propri familiari che potranno godere della struttura per l'intera giornata.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Descrizione Itinerario

Ci si raduna al piazzale dello stadio e si parte, con auto propria, alla volta di S. Giorgio di Cascia.

Parcheggiate le auto nel parcheggio "IL DRAGO" presso il centro abitato di S. Giorgio, dopo aver fatto una ricca colazione presso il bar annesso, ci avviamo verso Agriano. Da qui si alternano sentieri, facili sterrate e carrarecce a volte sassose a volte, per brevi tratti molto ripide ma ombreggiate. Si attraversano i paesi di Agriano e Ospedaletto dove verrà allestito un semplice posto di ristoro a base di integratori e bevande fresche. Ad Aliena di Norcia ci farà una breve sosta con consumazione di frutta fresca e bevande per poi pedalare verso Colle di Avendita ed Avendita dove si potrà visitare il paese di Fogliano ed il borgo di Puro.

La conclusione del giro ci porterà nei paesi di Colforcella e Logna, nel comune di Cascia, per poi tornare, (lentamente e su strada asfaltata) a San Giorgio dove, dopo aver visitato la chiesa, assaggeremo bocconcini di norcineria e prosecco ghiacciato. Tornati presso il campeggio, dove ci attendono docce e spogliatoi, si pranzerà a bordo piscina dove potremo sostare fino a sera.

Si raccomanda di portare, oltre gli attrezzi e ricambi di rito, anche il cambio vestiti ed il corredo da piscina per godere di tutta la giornata.

Per ulteriori informazioni sul territorio ed immagini, si raccomanda di consultare il sito "www.campeggioildrago.it"

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 3,00 per i soci CAI e € 7,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione del CAI.

E' previsto il pranzo di fine escursione presso il campeggio "Il Drago". Il costo è di € 20,00 e comprende anche l'ingresso in piscina. La conferma va data al momento dell'iscrizione.

Le difficoltà MC-MC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / MC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa.

MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite. I documenti possono essere scaricati da www.slowbikeap.it o richiesti presso la sezione.

Alla gita in MTB, come per le altre gite escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione alla Gita Sociale.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it