



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## **SLOW BIKE 2011 - 15ª ESCURSIONE MTB** **2° Raduno Regionale Abruzzo di Cicloescursionismo** **Domenica 4 settembre 2011**

**DATA ESCURSIONE:** Domenica 4 settembre 2011

**ESCURSIONE:**

**ORA PARTENZA:** ore 06.30 con auto propria

**RITROVO:** ore 06,15 Porta Cartara - Ascoli Piceno

**IMPEGNO** Percorso media difficoltà:

**FISICO:** LUNGHEZZA COMPLESSIVA c.ca 28 km.

Percorso impegnativo:

LUNGHEZZA COMPLESSIVA c.ca 28 km.

**DIFFICOLTA'** Percorso media difficoltà:

**TECNICA:** BC/MC (vedi informazioni)

Percorso impegnativo:

BC/BC (vedi informazioni)

**DURATA:** 4,30 h c.ca

**ACCOMPAGNATORI:** Franco Laganà  
Alessandro Federici

### **Presentazione**

Organizzato dalla **Sezione CAI di L'Aquila**, il 2° Raduno Regionale Abruzzo di ciclo escursionismo rappresenta per noi un appuntamento con gli amici e le montagne abruzzesi "forti e gentili", quest'anno ancora più sentito per portare il nostro caloroso abbraccio alla città di L'Aquila.

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

Il luogo di incontro e formalizzazione iscrizione, partenza e arrivo della cicloescursione, sarà presso il parcheggio antistante la sede CAI in Via Rocco Carabba, 67100 L'Aquila, piazzale della Galleria Meridiana, tel/fax 0862/028225.

Coordinate GPS: N 42° 22,893'; E 013° 45,647'.

### **Programma**

08:00 Inizio raduno e formalizzazione iscrizioni, presso la sede CAI di L'Aquila;

09:00 partenza ufficiale cicloescursione;

13:30 pranzo a buffet presso la Galleria Meridiana, ristobar MERIDIANA CAFFE', compreso nella quota d'iscrizione.

### **Descrizione itinerario**

Partenza della cicloescursione dalla sede CAI di L'Aquila, quota 609 m, per una visita presso il centro storico e luoghi divenuti rappresentativi dell'evento sismico aquilano (730 m). Si uscirà dal centro cittadino per attraversare l'adiacente periferia (12 km di fondo asfaltato) ed impegnare il sentiero storico di "Via Antica Arischia", a fondo naturale che toccherà luoghi e paesaggi collinari caratteristici. Di qui si giunge al fontanile di "Fonte degli Archi" (quota 794 m), nei pressi del paese di Arischia, luogo da cui dipartiranno i due ciclopercorsi per la tratta di ritorno.

Per il ciclopercorso di **media difficoltà** si toccherà il complesso romanico di "Amiternum" (quota 730 m) ed il paese di S. Vittorino, su fondo asfaltato. In tutto si percorreranno 28 km, con fondo stradale del ritorno più compatto a dislivello negativo, con quota massima di 860 m, difficoltà tecnica BC (salita) / MC (discesa).

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

Per il ciclopercorso **impegnativo** il passaggio alla Chiesa storica di "Madonna Fore" ricondurrà al luogo di partenza. In tutto si avrà un chilometraggio di 28 km, quota massima 1022 m , difficoltà tecnica BC (salita) / BC (discesa).

Entrambi i ciclopercorsi presentano varietà di fondo stradale, da TC a BC, e categorie stradali come mulattiere, carrarecce, carrozzabili e sentieri. Lungo il percorso sono presenti fontanili. Vi sarà la possibilità di servizio lavaggio mountain-bike, presso autolavaggio a circa 600 m dalla sede CAI.

**DOMENICA 4**  
**SETTEMBRE**  
La diga Enel  
IL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DELL'AQUILA ORGANIZZA  
**2° RADUNO REGIONALE ABRUZZO**  
**CICLOESCURSIONISMO**  
**in MOUNTAIN BIKE**  
**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 31 AGOSTO**  
**ISCRIZIONE 10€ soci, 15€ non soci**  
C.C. MERIDIANA - SEDE CAI  
ore 8:00 registrazione - ore 9:00 Partenza  
Programma dettagliato [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it)  
by Frank merino

**TREKKING L'AQUILA**  
Viale della Croce Rossa 32 (AQ), 0862.410084

**PIANETA CICLO**  
[www.pianetaciclo.it](http://www.pianetaciclo.it)  
Via Roma 47, Scoppito (AQ), 0862.717452

**Bar MERIDIANA Caffè**  
ristorazione-bar, Via XXV Aprile, c/o Gallena Mendiana (AQ) 329.8005742

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 10,00 per i soci CAI e € 15,00 per i non soci CAI e comprende il pranzo a buffet. La quota comprende, per i non soci, l'assicurazione CAI.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE"; tutti i partecipanti, soci CAI e non, dovranno prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Escursioni. I documenti possono essere scaricati da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) o richiesti presso la sezione.

All'escursione in MTB, come per le altre iniziative escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione.

Per tutti, l'iscrizione è obbligatoria e si potrà effettuare entro venerdì 18 marzo presso la sede CAI di via Cellini, orari di apertura mercoledì e venerdì dalle 19,00 alle 20,00. Raccomandiamo di adottare un abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà, di portare con sé sempre sufficienti scorte di acqua e qualche barretta energetica. Durante tutta la durata dell'escursione è obbligatorio l'uso del casco, regolarmente indossato ed allacciato.

Le difficoltà MC – BC - OC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / BC 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.

**BC:** (per cicloescursionisti di buona capacità tecnica) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (gradini di roccia o radici).

**OC:** (per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Per qualsiasi richiesta di info, potete scrivere a [segreteria@slowbikeap.it](mailto:segreteria@slowbikeap.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](http://www.slowbikeap.it)**