



## CLUB ALPINO ITALIANO

### SEZIONE DELL'AQUILA

sede provvisoria di fronte al Centro Commerciale "La Meridiana" [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it) Tel./Fax 0862/028225

### Cicloescursione CAI L'AQUILA Domenica 15 Luglio 2012



### “I laghi di Cornino e Rascino”

**Luogo: Rocca di Corno, Rieti – Sella di Corno, L'Aquila**

La sezione del CAI di L'Aquila promuove la seconda cicloescursione della stagione 2012, coincidente con la terza cicloescursione del progetto “ Salaria - Quattro Regioni senza confini ”  
[www.caisalaria150.it](http://www.caisalaria150.it) [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it)

A coordinare e monitorare l'esperienza, saranno i titolari della sezione.

Si svolgerà il giorno domenica 15 luglio 2012, con partenza dal paese di Rocca di Corno, lungo la SS17, a ridosso del confine provinciale L'Aquila-Rieti, presso il bar “Zi Dora”  
( coordinate GPS: N42 22.763 E13 09.208 ).

#### **Programma**

**08:00** Inizio raduno e formalizzazione iscrizioni, presso il bar “Zi Dora”;

**09:00** partenza ufficiale cicloescursione;

**11:30** Ristoro intermedio presso l'azienda agrituristica “La Tracerna di Rascino”, posto sull'altopiano di Rascino, con leccornie locali, recupero acqua;

**14:00** Orario massimo fine cicloescursione. Pasto convenzionato presso il bar “Zi Dora”, previa prenotazione personale al numero 348.6432538;

#### **Informazioni e iscrizione**

Quota di iscrizione soci CAI ( con tesseramento rinnovato per l'anno 2012) 5 euro. Quota di iscrizione non soci 10 euro.

**Preiscrizione obbligatoria** per i soci e non soci, entro **sabato 14 luglio ore 12**, tramite la compilazione del modulo d'iscrizione, scaricabile dal sito [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it), e l'inoltro dello stesso all'indirizzo e-mail **raggioverde3@virgilio.it**

Versamento della quota relativa il giorno dell'iscrizione.

Età minima per la partecipazione 16 anni, con compilazione della liberatoria firmata da un genitore.

Per informazioni cicloescursionistiche contattare: Fabrizio dalle ore 18:00 alle ore 20:00 al seguente numero 328.6779461.

**Si fa obbligo di casco, occhiali e kit di riparazione foratura.** Si consiglia un controllo di efficienza della propria mountain-bike. Munirsi di sufficiente acqua.

**Descrizione ciclopercorso:** La cicloescursione prevede un itinerario ad anello che condurrà presso le conche dei laghi di Cornino e Rascino, con tratta intermedia di differente chilometraggio e difficoltà.

Entrambe le conche, incastonate da monti di media altezza riflettono il contesto geologico del carsismo abruzzese. Si notano, con un po' di attenzione, i tipici inghiottitoi che adsorbono le acque superficiali per arricchire le sottostanti falde acquifere.

Il percorso proposto si svolge su breve tratta asfaltata e si svilupperà su strade a fondo naturale, costeggiando querceti, oltrepassando selle, regalando viste panoramiche sui laghi e sul *Monte Nuria*.

Dalla conca di Cornino si separano le tratte dei due ciclopercorsi, aventi differente chilometraggio e difficoltà tecnica. Si ricongiungeranno presso il ristoro della conca di Rascino dal quale recuperando quota e percorrendo una carrareccia, su discesa tecnica, si raggiungerà il paese di *Sella di Corno*. Su tratta asfaltata si torna al luogo di partenza per il pranzo finale.

In relazione ai tempi di percorrenza intermedi, vi sarà la possibilità di effettuare una cicloescursione perimetrale del lago di Rascino.

#### **Ciclopercorso 1**

**Altezza massima:** 1368 m

**Distanza:** 22 km

**Difficoltà tecnica:** BC/BC+

#### **Ciclopercorso 2**

**Altezza massima:** 1522 m

**Distanza:** 35 km

**Difficoltà tecnica:** BC/OC

**Cartografia:** Cartografia CAI, gruppi di Monti Nuria, Monte Giano, Monti dell'alto Aterno, Carta Topografica Regionale IGM (1:25000), quadrante 139-III SE (Antrodoco).

#### **Explicitazione sulle difficoltà tecniche cicloescursionistiche CAI**

**TC:** (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;

**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 buone capacità tecniche) 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 (per es. gradini di roccia o radici);

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

#### **Menù del pranzo (10 Euro a persona)**

Penne all'Arrabbiata, 3 arrosticini, 1 salsiccia, 2 Bruschette, Fagioli con le cotiche, Insalata, Acqua.

**Referenti ASE-C Fabrizio 328.6779461, ASE-C Stefano 340.7897226**