

## ***Cicloescursione MTB*** **Da Spoleto a Ceselli**

- DATA ESCURSIONE: Sabato 11 maggio 2013
- RITROVO: ore 8:30 Piazzale Polvani (Stazione ferroviaria) di Spoleto. Parcheggio auto nell'area adiacente alla stazione.
- INIZIO ESCURSIONE: ore 9:00
- ARRIVO: Ceselli
- RIENTRO: ore 16:30 con bus per Spoleto
- DISLIVELLO: 700 m circa
- LUNGHEZZA: 23 km circa
- DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC+
- Le difficoltà MC/MC si riferiscono alla "Scala delle difficoltà" espressa dal Gruppo di Lavoro Cicloescursionismo della CCE. 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 per lo più poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) e su sentieri con fondo prevalentemente compatto e scorrevole.
- DURATA: 4:30 ore circa soste escluse
- ACCOMPAGNATORI: Luca Donati (CAI – Spoleto)  
Marco Silvioli (CAI – Spoleto)
- ISCRIZIONI Le iscrizioni vanno effettuate entro il 10 Maggio 2013 contattando la sezione CAI di Spoleto  
Tel./Fax 0743.220433 – Email: [infocai@caispoletto.it](mailto:infocai@caispoletto.it)
- COSTI € 10 a persona (costo complessivo per la partecipazione alle iniziative dell'11 e del 12 Maggio, comprendenti il trasporto bus)

## Descrizione sintetica dell'itinerario

La prima frazione del percorso vede l'attraversamento del centro cittadino e la possibilità di ammirare i suggestivi angoli e le bellezze storico artistiche di Spoleto. Partendo da Piazza Polvani (piazzale della stazione ferroviaria) e percorrendo il viale principale (viale Trento e Trieste), si entra nel centro storico dove sarà possibile apprezzare gli scorci sul Duomo, la Rocca Albornoziana ed il Ponte delle Torri. Lasciando la città ci si immerge nell'ambiente naturale dei rilievi spoletini. Si sale seguendo una strada carrareccia verso forcella Castelmonte, crocevia di diversi sentieri colleganti Spoleto con i monti del circondario e con la Valnerina. Inizia a questo punto la discesa lungo un sentiero che ci condurrà all'antico abitato di Sensati; il percorso, aprendosi in diversi punti, offre suggestivi scorci sulle pareti rocciose sovrastanti la valle. Dopo 3 Km si raggiunge la strada asfaltata presso la località le Cese. Si devia a sinistra e si prosegue in discesa attraversando l'abitato di Pontuglia, per poi giungere sul fondo della valle del Nera dove si scorge, dopo aver attraversato la strada statale, il fiume omonimo e l'abitato di Ceselli sulla destra.

### Informazioni utili

#### Equipaggiamento

Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con se sufficienti scorte di acqua e cibo. E' necessario portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc). E' indispensabile, infine, una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

#### Regole e consigli

È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

