



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati  
Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)  
[www.caifrascati.it](http://www.caifrascati.it)



## Mountain Bike Anello delle Campagne di Cori Sabato 21 gennaio 2023

### Descrizione itinerario:

Si tratta di un percorso molto semplice ma gradevolissimo che si sviluppa tra le campagne di Cori su strade rurali. La posizione lo rende adatto a escursioni invernali data la benefica vicinanza del mare. Si attraversano i grandi canali della Bonifica Pontina e si percorre un lungo tratto sui resti della ferrovia, purtroppo dismessa, Roma-Terracina (da verificare percorribilità). C'è sempre uno splendido colpo d'occhio su Cori, Norma, Circeo, Velletri e il monte Artemisio.

**Iscrizioni:** per i soci CAI in sede dalle ore 19:00 alle ore 20:00 di giovedì 19 gennaio, oppure tramite telefonata all'organizzatore fino alle ore 20 di venerdì 20 gennaio. Per i non soci CAI nelle stesse modalità entro le ore 20 di giovedì 19 gennaio

**Assicurazione obbligatoria per i partecipanti non soci CAI:** contestualmente all'iscrizione per l'escursione i partecipanti non soci CAI devono versare in contanti il premio per l'assicurazione infortuni obbligatoria, non rimborsabile in caso di annullamento dell'escursione. Il non socio può scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: € 7,50; premio combinazione B: € 15. Alla combinazione scelta è possibile aggiungere l'attivazione del Soccorso Alpino al costo di € 4.

Le informazioni ed i dettagli assicurativi sono consultabili su: <http://www.cai.it/assicurazione-3/assicurazione/>

Difficoltà (salita/discesa)	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza Itinerario/Durata (appr.)
BC/MC	280 m	280 m	29,30 km / 2.30 h

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento adeguato all'attività, alla stagione ed alla quota. Richiesta bici Mountain Bike o bici Gravel in ottimo stato di manutenzione. Obbligatorio casco (non saranno accettati partecipanti sprovvisti o che non lo indossino durante l'escursione). Obbligatorio materiale per riparazioni e camera d'aria di riserva. Consigliati parafanghi e abbigliamento di riserva (da lasciare in auto).	Alberto Sciampliocotti (organizzatore): 349 6888151

### Appuntamento

Ore 8:00 parcheggio del mercato a Cocciano 50 metri dopo la sez. Cai Frascati a Via P. Togliatti (FRASCATI)  
**(si raccomanda la puntualità)**

Con l'iscrizione il partecipante dichiara di conoscere ed accettare le *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della sezione CAI di Frascati, esposte in sede e visionabili sul sito [www.caifrascati.it](http://www.caifrascati.it)