



Parco Castelli Romani Domenica 20 Ottobre 2024 Cicloescursionismo

Descrizione itinerario:



Percorso ad anello prevalentemente su strade sterrate, con brevi tratti su sentieri e su strade asfaltate. Dal centro CONI del Vivaro dove c'è un ampio parcheggio ci muoveremo dapprima, attraversando la strada del Vivaro percorrendo sentiero su prato si raggiunge una sterrata che corre parallela alla via SP 18/C Pratoni del Vivaro. Riattraverseremo su asfalto in prossimità della rotatoria sulla via dei Laghi SP 217 fino a raggiungere una sterrata che scende al Cimitero di Nemi. Da lì, su asfalto si raggiunge il paese di Nemi (pausa caffè crostatine e fragole) poi con un breve tratto su asfalto, si ritorna sulla via dei Laghi, dove si prende una larga sterrata via dei Corsi. La si percorre tutta, ed alla sua fine si percorre una sterrata a sinistra in direzione la Molar. Per il ritorno percorreremo su asfalto Via dei Principi per tornare al punto di partenza.

Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare uno dei due responsabili dell'escursione per l'iscrizione, verrà richiesto l'indirizzo di posta-e ed il numero di telefono cellulare.

Per i Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 20,00 di Venerdì 18 Ottobre 2024, non oltre.

Per i non Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 20,00 di Venerdì 18 Ottobre 2024, occorrerà Codice Fiscale data di nascita mail e cell. per l'attivazione dell'assicurazione CAI. E' possibile scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: 8.40€; premio combinazione B: 16.75 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4.55 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

Note:

Pranzo: Pranzo al sacco ed almeno un litro di acqua. Consiglio sempre di portare zuccheri (frutta secca, barrette energetiche o simili) ed integratori salini.

Difficoltà	Lunghezza	Dislivello	Durata prevista
MC	Km 26	m 350	4 h

Equipaggiamento	Accompagnatori
Bicicletta MTB (elettrica o muscolare), camera d'aria di ricambio, caccia copertoni, pompa di gonfiaggio, CASCO OBBLIGATORIO. A seconda del tempo portare copertura per pioggia	Flavio Crisanti - flavio.crisanti@gmail.com - 3298313759 Roberta Ciocchetti - ciocchetti.roberta@gmail.com - 3284518593

Appuntamento

Domenica 20 Ottobre 2024 ore 9.30 centro CONI Vivaro

Ampio parcheggio antistante antistante il bar

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare
le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati