



Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)

DOMENICA 23 MARZO 2014



Amatrice – Antrodoco in MTB



SALARIA
QUATTRO REGIONI SENZA CONFINI

“la montagna unisce”

Escursione in Mountain Bike inserita nel progetto CAI 150 – Salaria (seconda edizione)

DATA ESCURSIONE: Domenica 23 marzo 2014

RITROVO: Amatrice (m 950 slm), Torre Civica
Corso Umberto I° ore 8,00

DISLIVELLO: 700 m circa

LUNGHEZZA: 50 km circa

Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria “Bacigalupo” di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)

DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC+: per ciclo escursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso

DURATA: 5 ore, escluse le soste.
Arrivo previsto: Antrodoco ore 14.30

ACCOMPAGNATORI: Virginio Santarelli, Luciano Mezzetti,
Iscrizioni: ENTRO VENERDI 21 MARZO
Costi: Euro 8,00 servizio trasporto bici da Antrodoco ad Amatrice con furgone. (Munirsi di biglietto Cotral per ritorno ad Amatrice, partenza ore 18,00 da Antrodoco). E' obbligatorio per i non soci CAI versamento € 5,00 per copertura assicurativa.

Informazioni e prenotazioni:

Santarelli Virginio 3470948912 (Cai Amatrice)
Luciano Mezzetti 3383837789 (Cai Amatrice)
Roberto Marinelli 3339928617 (Cai Antrodoco)



Veduta di Amatrice

L'itinerario

Il percorso inizia dalla Torre Civica (m 955 slm) e percorrendo il corso principale della città si giunge a piazza S.Francesco, per ammirare la facciata della Chiesa omonima e il Polo Agroalimentare Ente Parco (edificio a suo

**Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it**



Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)

tempo sede della Pretura e delle carceri di Amatrice). Proseguendo l'itinerario lungo il corso si risale verso la SS. 260 in direzione dell'Aquila. Dopo 4 km di strada asfaltata si devia per la frazione Musicchio (981 m slm) e percorrendo una mulattiera in discesa si intercetta il sentiero sterrato che porta all' Eremo della "Croce" (993 m slm), un punto panoramico sulla cittadina e sui monti che la circondano. Proseguendo il sentiero si giunge alla frazione Colli (933 m slm) e percorrendo una strada brecciata si arriva alla frazione S. Benedetto (936 m slm). pe poi proseguire attraverso una secondaria via di comunicazione detta "Romanella", verso Casale Nibbi. Attraversando il cavalcavia sulla Salaria raggiungiamo Bagnolo e percorrendo una sterrata Torrita (1003 m slm). Si prosegue lungo la vecchia via Salaria in direzione Bacugno e, deviando su di una secondaria, a Posta (721 m slm). Seguendo la via Salaria, attraversando l'abitato di Sigillo, la si percorre fino ad una deviazione (di fronte ai lavori della nuova galleria) che scende lungo il fiume Velino fino ad arrivare ad Antrodoco (525 m slm). Arrivo ad Antrodoco previsto per le ore 14,00/14,30. Il rientro ad Amatrice è alle ore 19,20 con il servizio pubblico COTRAL. Per il trasporto delle biciclette è previsto un furgone che le riporterà ad Amatrice.

Note:

Con i suoi 50 km l'itinerario è abbastanza lungo ma solo i primi 20 km da Amatrice Torrita sono maggiormente impegnativi, la parte centrale dell'itinerario da Torrita a Sigillo si svolge in leggera discesa lungo la Vecchia via Salaria e dintorni. Gli ultimi 12 km da Sigillo ad Antrodoco sono un simpatico saliscendi lungo il sentiero e le sterrate che costeggiano il fiume Velino.

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 (pranzo a sacco). 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.

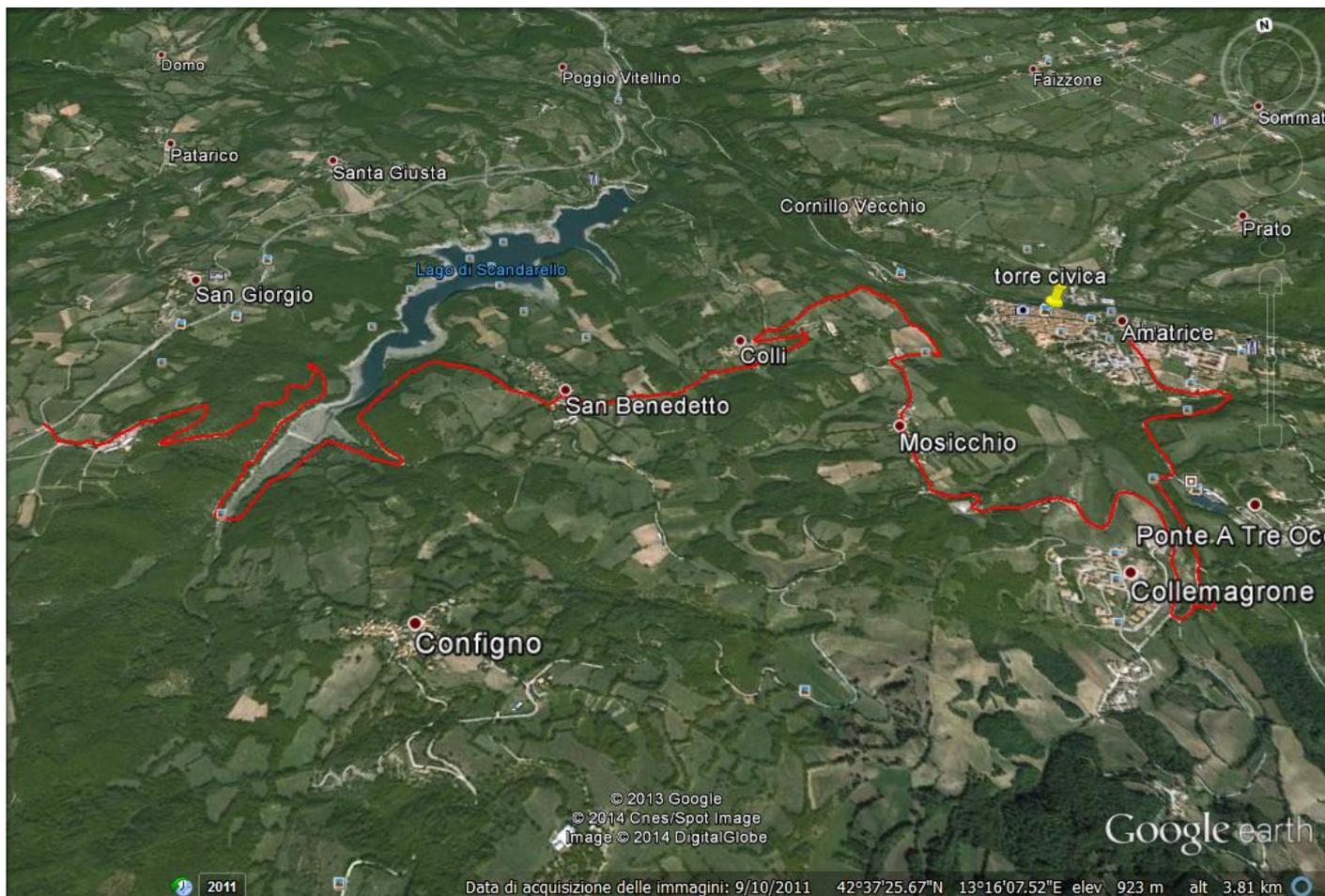
Le escursioni propongono itinerari privi di specifiche difficoltà, ma adatti a coloro che sono abituati a fare esercizio fisico. Attenersi sempre alle indicazioni fornite dagli accompagnatori, evitando di uscire dai sentieri.



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it



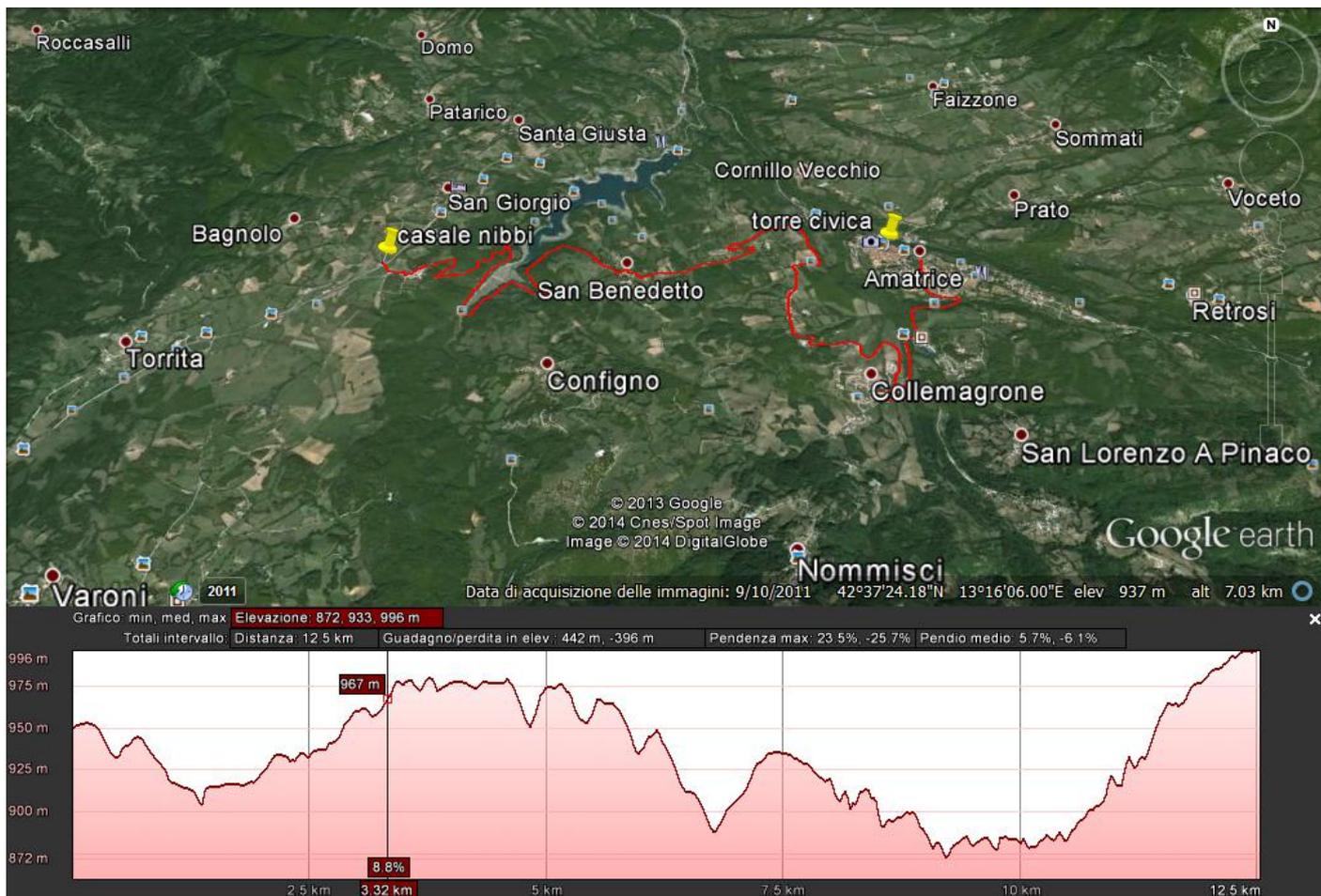
Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it



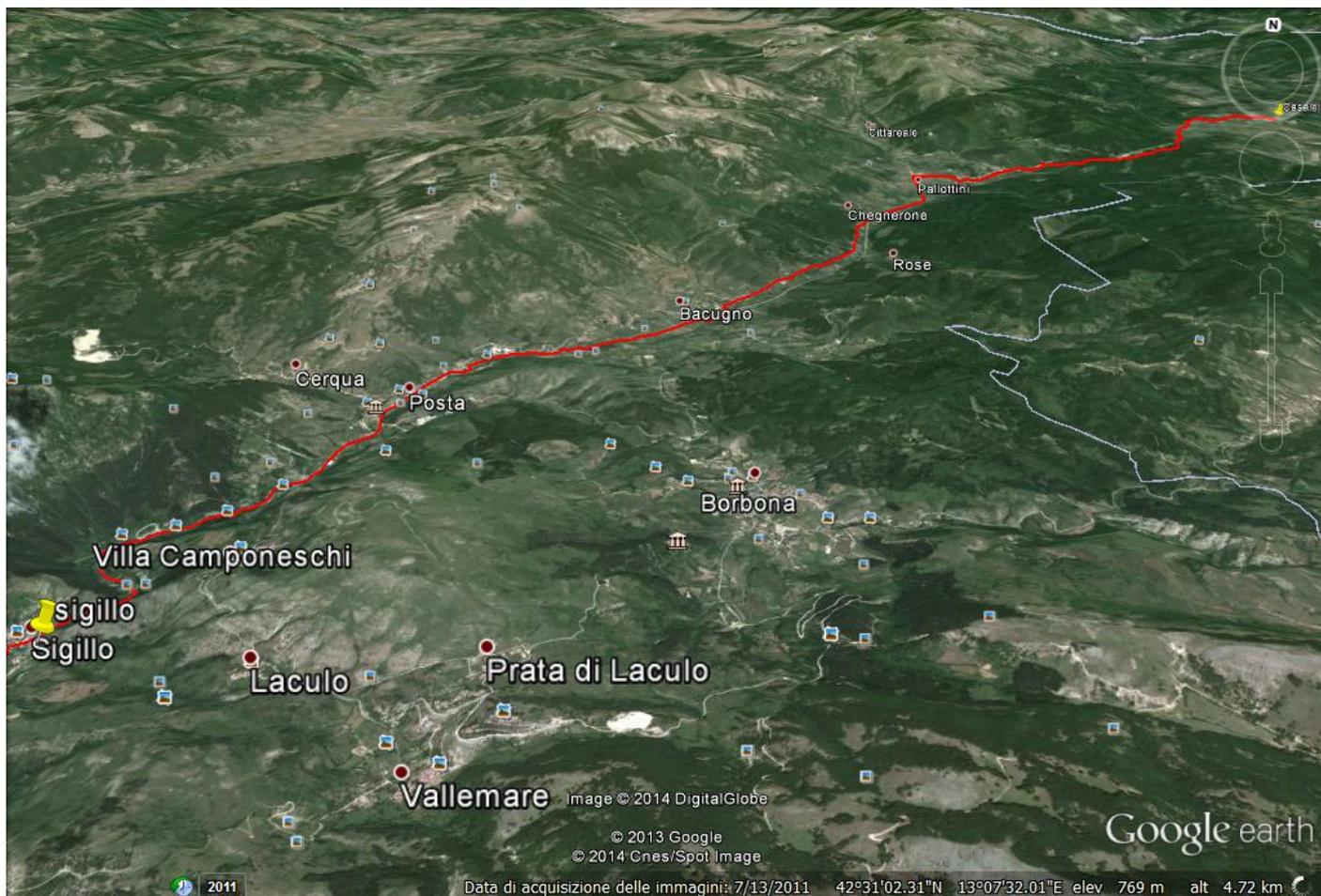
Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it



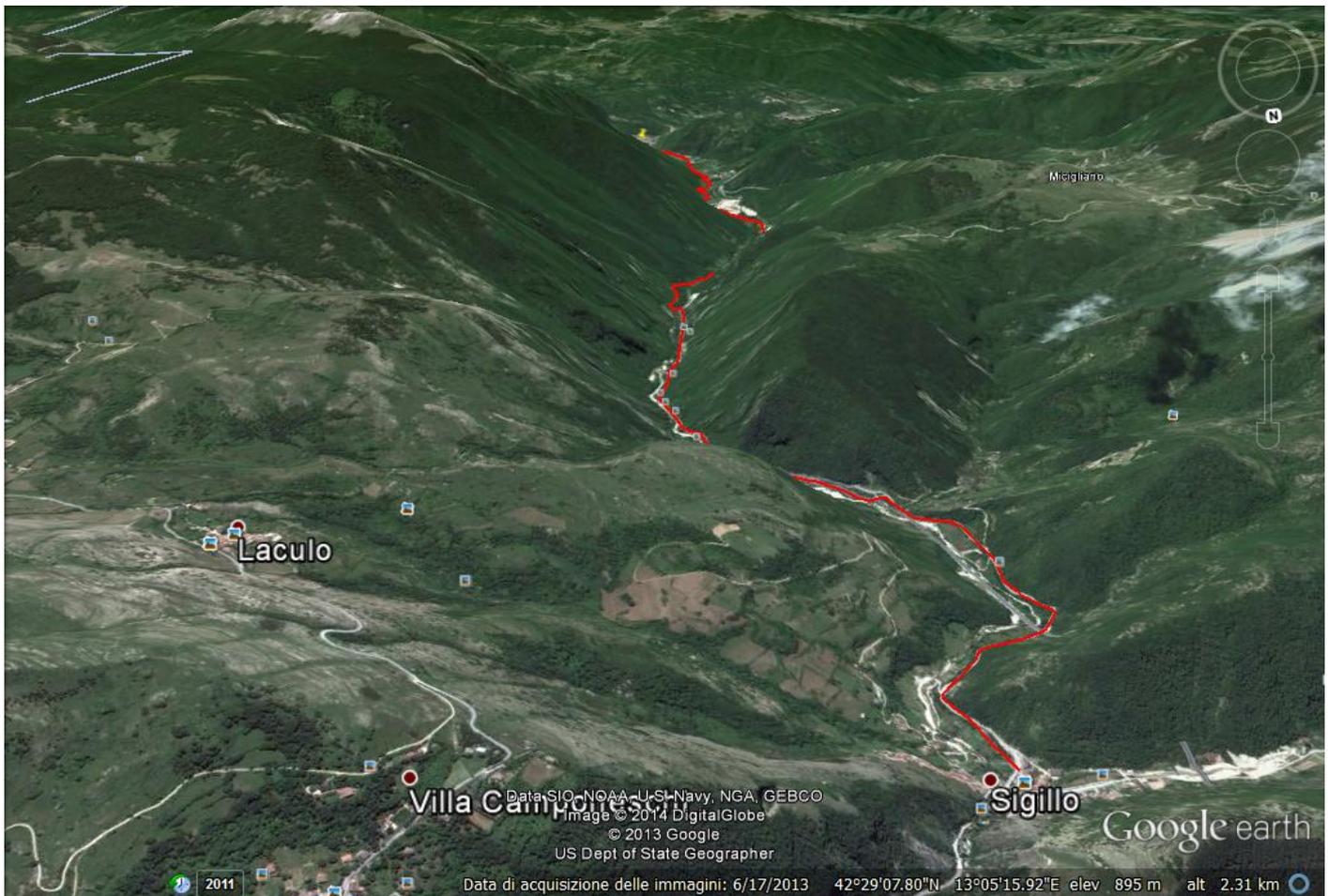
Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it



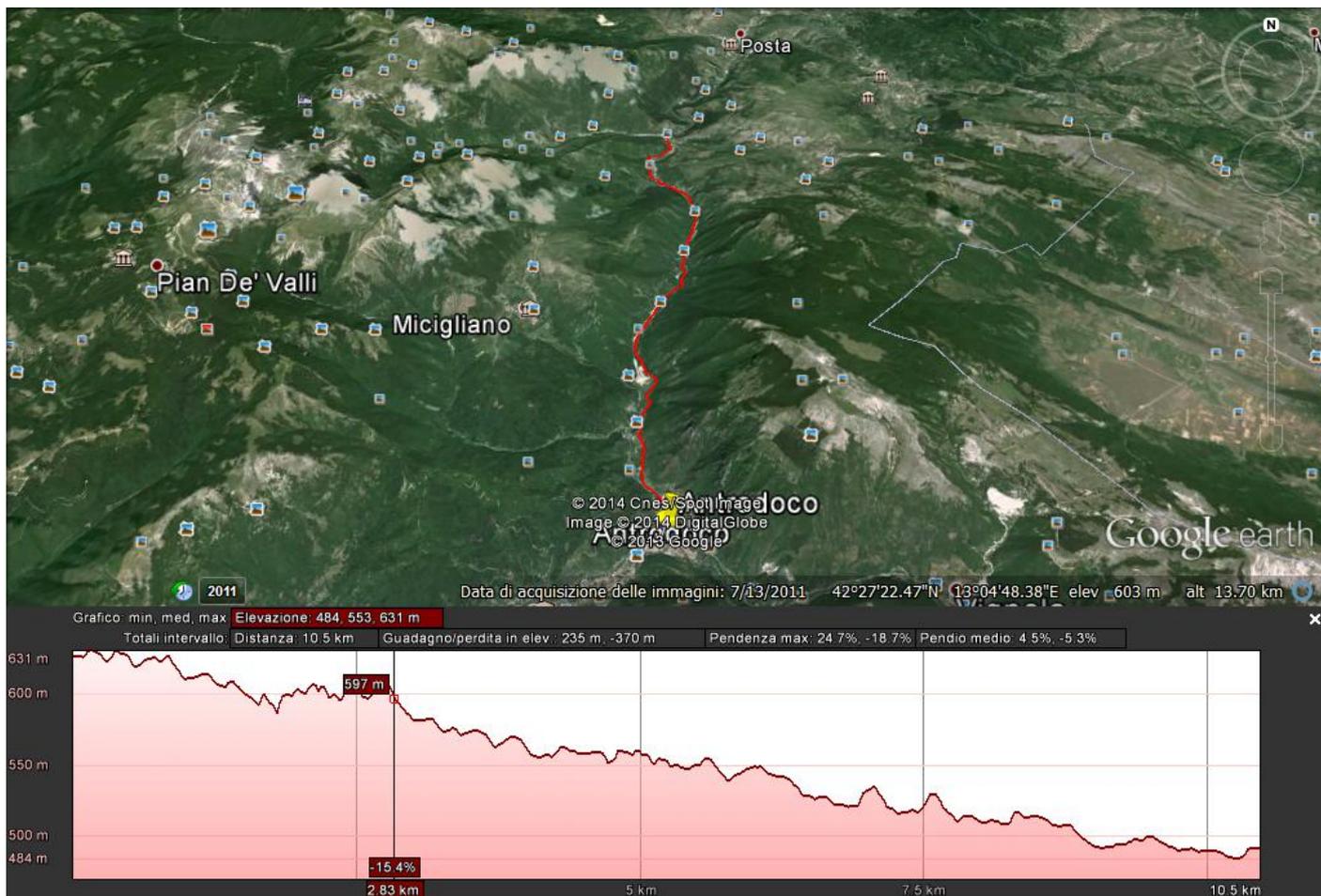
Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Amatrice
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto
AMATRICE (RI)



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: presidente@caiamatrice.it
Ulteriori info sul sito della sezione www.caiamatrice.it