



## CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Foligno



CICLOESCURSIONISMO

**Borghi immersi nella natura ai piedi dei Monti Martani**

**27 Giugno 2021**

**Escursione in bici sulle colline ai piedi dei Monti Martani con un percorso che attraversa diversi piccoli borghi immersi nella natura tra i comuni di Gualdo Cattaneo e Massa Martana.**

1

### DISLIVELLO COMPLESSIVO

In salita 700 m circa In discesa 700 m circa

LUNGHEZZA: 32 Km circa

TEMPO DI PERCORRENZA 4 h

### DIFFICOLTA' MC/MC

L'itinerario si svolgerà prevalentemente su strade sterrate e carrarecce, con brevi tratti anche molto sconnessi, e qualche sentiero di media difficoltà,

Si percorreranno brevi tratti su strade aperte al traffico dove occorrerà prestare la massima attenzione e rispettare il codice della strada.

POSSIBILITA' DI RIFORNIMENTO DI ACQUA NEI BORGHI

EQUIPAGGIAMENTO: Abbigliamento adeguato al periodo ed al tipo di attività, 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 una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

**Obbligatorio l'uso del casco**

**Obbligatoria dotazione DPI (mascherina-gel disinfettante) e la compilazione dell'autocertificazione**

### PROGRAMMA

Ore 8.00 ritrovo parcheggio Decathlon Sant'Eraclio

Ore 8.45 inizio escursione da Torri (Gualdo Cattaneo)

Ore 13.00 circa fine escursione

### REFERENTI/E

Mannaoli Decio

Cell. 366 9371089

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO il 25/06/2021. (esclusivamente tramite la seguente mail [deciomannaoli@gmail.com](mailto:deciomannaoli@gmail.com) - Non sono consentite altre forme di prenotazione)**

**NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI (soci) 10 (dieci)**

**La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI centrale per il riavvio dell'attività escursionistica sezionale in emergenza COVID**