



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



CICLOESCURSIONISMO

intersezionale Cai Foligno - Cai Spoleto

16 APRILE 2023

GIRO DEL LAGO TRASIMENO



Il Lago Trasimeno, il più grande del centro Italia ed il quarto in Italia è il cuore dell'omonimo parco regionale istituito nel 1995 per valorizzare i suoi molteplici punti d'interesse: le tre isole, i suoi borghi e l'avifauna lungo tutto il suo perimetro che toccheremo con questa cicloescursione. Il giro di questo bacino lacustre in mountain bike o gravel è un itinerario di livello facile, adatto anche ai meno esperti purché abbiano un'adeguata resistenza in questa attività data la lunghezza del percorso. L'anello gira perfettamente intorno al lago e alterna tratti di ciclabile su asfalto a tratti su sterrato battuto, ma senza asperità.

1

DISLIVELLO COMPLESSIVO

In salita 200 m - In discesa 200 m

LUNGHEZZA: 56 Km

TEMPO DI PERCORRENZA 4 h senza soste

DIFFICOLTA' : TC/TC

L'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.

E' necessaria comunque un'adeguata preparazione fisica x essere in grado di compiere l'intero giro

EQUIPAGGIAMENTO: Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo, all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo. È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti

meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc.). È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

PROGRAMMA:

Ore 7.30 ritrovo al parcheggio antistante

Winner e partenza x Passignano sul

Trasimeno

Ore 8.30 inizio escursione

REFERENTI X INFO E PRENOTAZIONI

M.Luisa Spantini Cell. 348 3683868

Marco Simeoni Cell. 347 9127764

Luca Donati (Cai Spoleto) Cell. 329 9338751

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO ...Venerdì 14 Aprile 2023 tramite tel. o WhatsApp ai referenti. Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2023 ed anche i non soci preventivamente assicurati (costo € 7.50)

La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI

CLUB ALPINO ITALIANO – Sez. di Foligno – Via Bolletta, 18 – 06034 FOLIGNO (Pg)
Tel. & Fax 0742 22921 – e-mail: caifoligno@tin.it - Sito internet: www.caifoligno.it