



## CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Foligno



**CICLOESCURSIONISMO**

**Anello Monte Motola da Monte San Vito**

**16 Luglio 2023**

**Escursione in bici abbastanza impegnativa con partenza dal borgo di Monte San Vito fino a raggiungere la cima del Monte Motola**

1

**DISLIVELLO COMPLESSIVO**

In salita 1100 m circa

**LUNGHEZZA: 25 Km circa**

**TEMPO DI PERCORRENZA** 4 h circa soste escluse

**DIFFICOLTA' MC/MC**

**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**

**PROGRAMMA**

Ore 7.30 ritrovo parcheggio Decathlon Sant'Eraclio e inizio escursione

Ore 13.00 circa fine escursione

**REFERENTI/E**

**Mannaoli Decio Cell. 366 9371089**

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO il 14/07/2023 tramite la seguente mail [deciomannaoli@gmail.com](mailto:deciomannaoli@gmail.com) - o tramite whatsapp**

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



## CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Foligno



L'escursione parte dal paese di Monte San Vito (914 mt), si inizia subito in salita su strada forestale, fino ai Colli di Campofoglio (1250 mt), da qui si prosegue sempre su strada forestale in sali e scendi fino a poco prima della fonte Terargo, dove si svolta a destra ed inizia, su tracce di sentiero e prati, la lunga ed impegnativa salita verso la cima del Monte Motola (1573 mt) dove si può godere di un bel panorama a 360 gradi sui principali rilievi dell'appennino centrale. Da qui inizia la discesa, prima per prati, poi su sentiero facile in mezzo al bosco che poi diventa sempre più sconnesso, tanto che in qualche tratto si dovrà affrontare a piedi, fino ad intercettare la strada dell'andata che ci conduce al punto di partenza.

Escursione non difficile tecnicamente, ma adatta a persone con buona condizione fisica visto il dislivello che si percorre quasi interamente nei primi 14 chilometri