



Club Alpino Italiano
Sezione di Spoleto



CICLOESCURSIONISMO

DOMENICA 21 MAGGIO 2017

LA GREENWAY DEL NERA **S. Anatolia - Cascate delle Marmore**

Ritrovo e partenza da Spoleto: L'appuntamento per tutti i partecipanti è alle ore **08.30** a Palombara di S.Anatolia di Narco

Rientro: ore **13.30** circa

Accompagnatori: Cesare Vallini 328.7186332 Luca Donati 329.9338751



Descrizione: Traversata lungo la Greenway, il lungo itinerario naturalistico che corre lungo la sinistra idrografica del Nera, attraverso la valle omonima. La cicloescursione interesserà il tratto più a valle, da S.Anatolia fino alle cascate delle Marmore. Il percorso è prevalentemente pianeggiante, si sviluppa quasi interamente su strada carrareccia e presenta fondo compatto e scorrevole. Sono presenti diversi "saliscendi" brevi tratti di debole salita seguiti da discesa.

Lunghezza: 30 Km **Dislivello: 400 m** **Tempo percorrenza: 4 ore** (soste escluse)

Difficoltà*: Salita **MC** / Discesa **MC**

La doppia sigla MC/MC si riferisce alla "Scala delle difficoltà" del percorso (in conformità a quanto indicato dal Gruppo di Lavoro CCE Ciclo-escursionismo CAI) e indica, rispettivamente, la difficoltà in salita/discesa. In questo caso per ciclo-escursionisti con media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

Equipaggiamento: - è obbligatorio l'uso del casco - kit emergenza riparazioni - riserve alimentari e idriche

Iscrizioni: In sezione **Venerdì 19 Maggio** oppure contattando direttamente gli organizzatori.

Informazioni e costi: il rientro è previsto, in relazione al numero dei partecipanti, o con i mezzi propri o con servizio navetta comprensivo del trasporto bici. Quest'ultima ipotesi verrà eventualmente comunicata ai partecipanti con ulteriore avviso.