



CICLOESCURSIONISMO MTB
DOMENICA 8 MAGGIO 2016

CASTASEGNA

Le ciclabili dal Lario al confine svizzero con pranzo rigenerante ai Crotti della Valchiavenna

Pedalata in compagnia che si svolgerà interamente sulle piste ciclabili presenti lungo tutto il percorso.

Tre i punti di partenza, per dare anche ai ciclisti meno allenati la possibilità di partecipare alla gita:

1. Partenza Dongo → Ciclabile a lago fino al Ponte del Passo (ad eccezione del tratto Gravedona-Domaso ancora non praticabile) e attraversamento della Riserva Naturale del Pian di Spagna.
2. Partenza Nuovo Olonio → Ciclabile Valchiavenna lungo il fiume Mera
3. Partenza Prata Camportaccio → Ciclabile Val Bregaglia, Unico tratto con un apprezzabile innalzamento di quota: circa 300m ma spalmati su 12 chilometri abbondanti.

La prima destinazione sarà Castasegna, il caratteristico borgo svizzero subito dopo l'omonima dogana. La durata della sosta in paese dipenderà dall'imminenza del secondo importante appuntamento della giornata: i gnocchetti della Valchiavenna pronti per le 13:30 al Crotto Quartino, sulla via del ritorno a S.Croce di Piuro.

Il livello di fatica per il ritorno sarà direttamente proporzionale alla quantità di gnocchi ingeriti. Chi dovrà portarsi fino a Nuova Olonio o a Dongo dovrà considerare anche l'intensità dell'eventuale Breva.



DATA	Domenica 8 maggio 2016
IMPEGNO FISICO	Lunghezza (A/R): da Dongo 95km / da N.Olonio 65km / da Chiavenna 25km Dislivello: da Dongo o N.Olonio 130m / Da Chiavenna 370m Quota max: 675m
DIFFICOLTÀ TECNICA	TC
ORGANIZZAZIONE E DIREZIONE	Flavio 347 2959726 Diego 339 3453236
ORARI DI PARTENZA	h 8:00 Dongo – Piazza Matteri h 8:50 Nuovo Olonio – Parcheggio c/o rotonda su Via Spluga h 10:15 Prata Camportaccio – Parcheggio Iperal
DURATA	Tutto il giorno
NOTE TECNICHE MENÙ	<p>Crotto Quartino di S.Croce di Piuro (http://www.crottoquartino.it) Ora prevista per il pranzo: 13:30 Menù - € 20,00</p> <ul style="list-style-type: none">• Antipasto• Gnocchetti Valchiavenna• Acqua – Vino• Dolce• Caffè <p>Avremo posto solo in esterno, maggior ragione per sperare in una bella giornata.</p> <p>Ricordiamoci che: E' indispensabile disporre di una camera d'aria per ovviare ad un'accidentale foratura. Necessaria anche una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici. Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione. Ricordarsi acqua e alimenti energetici. Castasegna è in territorio extra-doganale: Ricordarsi Documento d'Identità!</p>
ISCRIZIONE	<p>Iscrizione obbligatoria entro venerdì 6 maggio. Saremo in sede per raccogliere le ultime adesioni.</p> <p>Costi escursione (escluso Menù): Soci CAI gratuita – Non soci € 5,58 (quota per assicurazione giornaliera obbligatoria da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione).</p> <p>La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falk 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.</p>

