



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI DONGO

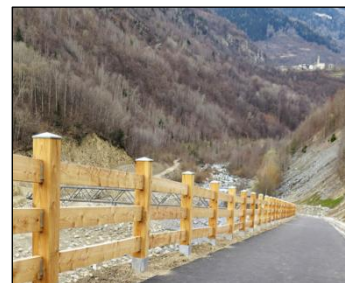
CICLOESCURSIONISMO MTB



DOMENICA 17 GIUGNO 2018 - CICLABILE TIRANO-BORMIO

L'ultima tappa del sentiero Valtellina lungo il fiume Adda

Partenza dal Santuario di Tirano (possibilità di parcheggio) per dirigersi verso il centro storico: da qui una bella ciclabile sale lentamente costeggiando l'Adda fino a raggiungere le chiuse della A2A a Sernio. Una tratta molto piacevole e adatta a tutti prosegue in falso piano tra vigne e meleti per raggiungere rapidamente Grosotto. Da questo momento si procede sulla SP 27, non troppo trafficata, per attraversare il centro di Grosio e salire con un primo tratto un po' più ripido verso Tiola e Bolladore. Un breve tratto in falso piano conduce a Le Prese, dove la valle si stringe repentinamente: qui inizia un tratto di viva salita (1 km con pendenze fino al 12 %) per superare i terrazzamenti della grande frana di Val Pola del Luglio 1987. Un breve tratto in volata permette di raggiungere Aquilone e Cepina, per entrare finalmente nella conca di Bormio: da qui in breve si raggiunge la destinazione. Sempre a Cepina, ma sulla via del ritorno, ci fermeremo a al ristorante Cima Piazzi per recuperare energie e specialità valtellinesi. Saremo di ritorno a Tirano presumibilmente fra le 16.00 e le 17.00.



Percorso consigliato per l'interesse paesaggistico, in particolare il rapido cambiamento della vegetazione e dell'ambiente montano con l'altimetria: in pochi chilometri si apprezza il graduale passaggio dall'ambiente di media montagna a quello decisamente più alpino.

IMPEGNO FISICO	Dislivello 780m / Quota max 1225m slm / Lungh. percorso: 76km (A/R) / durata: 4h
DIFFICOLTÀ TECNICA	TC
CONDUZIONE	Diego 339 3453236 – Valeria 333 4449469
ORARIO DI PARTENZA	Ritrovo: h 7:00 Dongo – Palazzetto dello Sport. Trasferimento con auto propria fino a Tirano (SO) Partenza escursione prevista per le h 9:00
NOTE TECNICHE	Una salita continua e dolce a parte un paio di tratti, che richiedono almeno un minimo di preparazione. 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. Abbigliamento adeguato alla stagione e alle quote raggiunte. Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione. Ricordarsi acqua e alimenti energetici.
ISCRIZIONE	Iscrizione obbligatoria entro venerdì 15 giugno. Saremo in sede per raccogliere le ultime adesioni. Costi escursione: Soci CAI gratuita – Non soci € 5,58 (quota per assicurazione giornaliera obbligatoria da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione). Ristorante: 25,00 € circa. Antipasto, primo piatto, vino, sorbetto al braulio e caffè (prenotato per le h 13:00) La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falck 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.