



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI DONGO



CICLOESCURSIONISMO MTB
DOMENICA 7 LUGLIO 2019

IN NOTTURNA A ST.JORIO

- PEDALATA NOTTURNA IN MTB -

Si parte a pomeriggio inoltrato e si pedala da Dongo fino al passo St.Jorio al calar del sole, sfruttando le ore meno calde della giornata. Cena al Rifugio e ritorno a fari accesi per rubare ai sentieri i segreti del bosco notturno.



IMPEGNO FISICO	Dislivello+ 1750m / Quota max 2000m slm / Lungh. percorso: 45km (A/R)
DIFFICOLTÀ TECNICA	MC/MC
ORGANIZZATORE	Diego 339 3453236
LUOGO E ORARIO DI PARTENZA	Dongo – P.za Matteri h16:00
DURATA	7h
NOTE TECNICHE	<u>INDISPENSABILI UN FARO ANTERIORE O UNA TORCIA FRONTALE (ENTRAMBE LE LUCI ANCORA MEGLIO) CON BUONA LUMINOSITÀ E UNA LUCE POSTERIORE.</u> Portare una camera d'aria per ovviare ad un'accidentale foratura. Necessaria anche una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici. Portare nello zaino un abbigliamento adeguato alla stagione, considerando anche che ci troveremo a scendere da 2000 metri, di notte e dopo aver pranzato. Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione. Ricordarsi acqua e alimenti energetici.
ISCRIZIONE	<u>NECESSARIA ISCRIZIONE ENTRO VENERDÌ 5 LUGLIO PER PRENOTAZIONE CENA AL RIFUGIO</u> Costi escursione: Soci CAI gratuita – Non soci € 5,58 (quota per assicurazione giornaliera obbligatoria da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione). La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falck 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.