



gruppo SlowBike slowbikeap.it
Club Alpino Italiano - sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
tel / fax. 0736 45158 - caiascoli.it



ESCURSIONE	DATA: 2 giugno 2013
	REGIONE: Lazio
	ORGANIZZAZIONE: CAI Antrodoco (RI)
	DENOMINAZIONE: CAMMINACAI150 – “Salaria - 4 regioni senza confini” - da Antrodoco a Rieti
	IMPEGNO FISICO: lunghezza 25 km. / dislivello 200 m.
	DIFFICOLTA' TECNICA: TC/ MC
	La doppia sigla TC/MC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa. TC: Turistico percorso su asfalto o su sterrate con fondo compatto e scorrevole. MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
	DIREZIONE: Luca CIPOLLONI Roberto MARINELLI CAI Antrodoco Referenti CAI AP : Alessandro Federici, Fabio Carloni

ORARI	RITROVO: per logistica da Ascoli contattare segreteria@slowbikeap.it
	PARTENZA:
	RITROVO SUL POSTO: ore 8.30 Piazzale Stazione FS Antrodoco
	INIZIO ESCURSIONE: ore 8.45
	DURATA: 3,5 ore circa (soste escluse)

ISCRIZIONE: Costi: soci CAI €3, non soci €8 (quota comprendente assicurazione obbligatoria). Le iscrizioni vanno effettuate obbligatoriamente entro il venerdì antecedente l'escursione, alla sede CAI di Via Cellini, aperta mercoledì e venerdì dalle 19 alle 20. Non Incluso: costo biglietto treno tratta di rientro Rieti-Antrodoco orari: 13.48 – 15.24

NOTE: Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà e di 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.

NB: È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.