



S. Benedetto del Tronto e le sue colline



Escursione	Date	Giovedì 02 giugno 2022
	Impegno fisico	Escursione propedeutica <i>Percorsi con dislivello contenuto su strade con fondo asfaltato o brecciato, con l'obiettivo di riprendere un po' di allenamento nella pedalata e nella postura in sella, nonché di ripassare alcune nozioni di base nella tecnica ciclistica, dopo la lunga pausa invernale, partendo con la bicicletta direttamente dalla nostra città.</i>
	Livelli di difficoltà tecnica	TC (turistico): percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile. 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. <i>La doppia sigla si riferisce alla "Scala delle difficoltà" del percorso (secondo quanto indicato dal Gruppo di Lavoro CCE Cicloescursionismo CAI) e indica, rispettivamente, la difficoltà in salita/discesa.</i>



Orari	Direzione	Marzia Palestini / Dino Recchi (tel. 347 4090872 – marzia.palestini@gmail.com)
	Ritrovo	08:30 – Piazza Sacra Famiglia (zona Ragnola) - S. Benedetto del Tronto
	Durata	Ore 3,5 soste escluse
	Iscrizione	Entro martedì 31 maggio recandosi alla sede CAI (venerdì sera 21:30-23:00) oppure contattando gli accompagnatori via SMS, Telegram, e-mail.
	Costo	<ul style="list-style-type: none">• Gratuita per i soci CAI.• Solo per i NON Soci la quota di partecipazione all'escursione è di € 12,00 per coprire le spese assicurative

**Descrizione
itinerario**

Dalla piazza Sacra Famiglia di San Benedetto del Tronto (zona Ragnola) saliremo a Montepandone per Contrada Colle Navicchio su strada asfaltata con pendenza mai eccessiva.

Sempre su strada asfaltata proseguiamo fino ad Acquaviva Picena.

Da qui, percorrendo la strada panoramica (SP175) verso S. Benedetto e scenderemo su strada brecciata (ed un breve tratto di sterrato) sul versante nord della Valle del Ragnola, terminando il nostro giro a San Benedetto del Tronto (zona Ragnola).

Dislivello: 500 m circa

Lunghezza: 30 km circa

Difficoltà: TC/MC

**NOTE
TECNICHE**

- Gli accompagnatori si riservano di modificare il percorso in base alle condizioni del tracciato e dei partecipanti.
- E' obbligatorio l'uso dei guanti e del casco che deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata dell'escursione, con la sola esclusione delle pause.**
- Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo. È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso, ecc).
- È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

L'attività escursionistica è un'attività che presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità; le Scuole e le Commissioni del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile, ma comunque il rischio è sempre presente e mai azzerabile