



CICLOESCURSIONISMO

Costa dei Trabocchi - Abruzzo

Intersezionale CAI Spoleto e Foligno



20-21 APRILE 2024



Una delle più belle e ancora poco conosciuta ciclabile italiana è quella della **Costa dei Trabocchi** che percorreremo nel tratto che va da **Vasto** ad **Ortona** passando per la riserva di **punta Aderci**. Il percorso si sviluppa a pochi metri dal mare, ed è stato ricavato dal vecchio tracciato della ferrovia adriatica che collegava Pescara con Vasto.

PROGRAMMA

Sabato 20 Aprile

Partenza alle **07.00** da Spoleto per l'Abruzzo con mezzi propri e bici al seguito. All'arrivo a Torino di Sangro (CH), check in e partenza per la cicloescursione; percorreremo la ciclovia dei Trabocchi nel tratto nord da Torino di Sangro ad Ortona, attraversando le gallerie dell'ex ferrovia ed ammireremo le spiagge ed i numerosi trabocchi caratterizzanti questo tratto di costa. Visiteremo anche la lecceta di Torino di Sangro prima di arrivare ad Ortona con la rocca ed il castello Aragonese. Ritorno lungo lo stesso itinerario; previste soste, anche in spiaggia, lungo il percorso.

Arrivo in Hotel cena e pernottamento.

Lunghezza percorso: 45km: **Dislivello** 40m: **Difficoltà:** TC

Percorso: piste ciclabili, strada asfaltata, strada sterrata e compatta

Domenica 21 Aprile

Riprendiamo anche oggi la ciclabile in direzione sud, verso Vasto; attraverseremo la riserva naturalistica di Punta Aderci con il suo caratteristico promontorio a picco sul mare e la sua suggestiva spiaggia. Si proseguirà sempre lungo la ciclabile rimanendo sempre a ridosso della costa rocciosa fino ad arrivare a Vasto Marina. Visita della cittadina, delle sue spiagge e degli ambienti naturali litoranei; rientro in hotel nel pomeriggio lungo lo stesso itinerario. All'arrivo a Torino di Sangro partenza con mezzi propri per Spoleto/Foligno.

Lunghezza percorso: 52km: **Dislivello** 125m: **Difficoltà:** MC

Percorso: piste ciclabili, strada asfaltata, strada sterrata compatta ma con qualche tratto sconnesso.

INFO:

Pranzi in autonomia (al sacco). Si raccomanda di indossare abbigliamento idoneo al tipo di attività, alle condizioni meteo, ed all'ambiente in cui ci si troverà: E' necessario portare una minima dotazione per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici: camera d'aria (anche con ruote tubeless), pompa, chiave multiuso ecc. **E' obbligatorio l'uso del casco** che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata delle cicloescursioni.

BICI:

Mountain bike o gravel bike, in ottimo stato. Munirsi di luci anteriori e posteriori.

NB: L'eventuale noleggio della bici dovrà avvenire prima della partenza, a Spoleto o Foligno.

NOTE

Ogni partecipante deve essere munito di documento d'identità.

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota di partecipazione è di **80 €** a persona comprensiva di: pernottamento (Sistemazioni in camere doppie), cena del 20 Aprile (2 portate, dessert, caffè, bevande incluse), colazione del 21 Aprile.

Ogni partecipante dovrà inoltre versare in loco, il saldo e la quota di **2€** per la tassa di soggiorno.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni possono essere effettuate **Venerdì 5 Aprile** presso la sezione (dalle 18:00 alle 20:00), versando una caparra di **40€**.

ORGANIZZATORI/ACCOMPAGNATORI

Decio Mannaioli (Cai Foligno)
Tel. 366.9371089

Luca Donati (Cai Spoleto)
Tel. 329.9338751