CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione dell'Aquila

fondata nel 1873

https://www.cailaquila.it/

UN'ESTATE INDIANA

Sezione CAI di L'Aquila
Sottosezione Alta Valle dell'Aterno
In collaborazione con FIAB L'Aquila

Titolo ciclo escursione: Un'estate indiana – pedalare nel foliage del Piano di Cascina (Alta Valle dell'Aterno)	**Gruppo di Specialità: Ciclo-escursionismo**

Tipo di ciclo escursione: il CAI L'Aquila in collaborazione con FIAB L'Aquila organizza una cicloescursione a carattere naturalistico su strade in prevalenza poco trafficate per pedalare nella piana di Cascina (quota 1000 m) situata all'interno del Comune di Cagnano Amiterno (AQ), durante il periodo del foliage autunnale.	**Data**: 15/11/2026 - domenica

Tipologia bicicletta: gravel e MTB a pedalata assistita (e-bike) o muscolare	**Difficoltà: TC** (per coloro che usano la bicicletta muscolare è richiesto un buon allenamento).	**Durata:** A/R 3 ore

Descrizione itinerario: Il percorso si articola in prevalenza lungo strade asfaltate a bassa o nulla intensità di traffico. n breve tratto sterrato per raggiungere la big bench. Passeremo per un punto panoramico dove è collocata la Panchina Gigante n. 334 (quota 1140 m) con vista mozzafiato sulla catena del Gran Sasso. E poi un breve passaggio in prossimità del casale rurale fortificato Dragonetti-De Torres oramai abbandonato; la vocazione della piana di Cascina era ed è prevalentemente agricola, dedicata all'allevamento ed al pascolo. Osserveremo i colori della Piana durante il foliage autunnale dove sono presenti faggi, querce, cerri. *9:30 Ritrovo nel parcheggio di fronte alla chiesa di San Donato (in foto) a Santi (in prossimità dei campi da golf) 9:45 Partenza della ciclo escursione in gruppo 10:45 Sosta alla Big Bench n. 334 in località Forcella (quota 1140 slm) per vista panoramica 11:00 Discesa ai Piani di Cascina 12:00 Partenza per rientro al punto di partenza con il passaggio per la frazione di Casaline 12:30 Rientro al punto di partenza ed alle proprie auto.*

Dotazione Personale: Le biciclette dovranno essere dotate di: luci anteriore, posteriore perfettamente funzionanti, copertoni in buone condizioni, trasmissione e sistema frenante efficienti, pompa e camera d'aria di scorta. Consigliato il casco, occhiali, abbigliamento sportivo adatto al clima del periodo, K-way, acqua, merenda. Non ci sono fonti d'acqua lungo il percorso. Tutti dovranno attenersi alle indicazioni dell'accompagnatore, senza mai superarlo durante la pedalata e senza mai allontanarsi dal percorso. Tutti saranno tenuti a rispettare il Codice della Strada.

Si raccomanda ad ogni partecipante di valutare i dati tecnici, dislivello, lunghezza e durata, al fine di verificare se le caratteristiche della ciclo-escursione sono compatibili con la propria preparazione e con l'abbigliamento di cui si dispone..L'iscrizione, che deve avvenire esclusivamente online tramite il sito web (www.cailaquila.it) entro le ore 20 del venerdì precedente, comporta la presa visione della presente locandina, dei dati tecnici e del regolamento sezionale per le escursioni (https://cailaquila.it/regolamento-escursioni-sezionali/).

È FACOLTA' DEGLI ACCOMPAGNATORI MODIFICARE IL PERCORSO ANCHE DURANTE LA CICLO ESCURSIONE IN CASO DI PREVISIONI METEREOLOGICHE AVVERSE L'ESCRURSIONE POTRA' SUBIRE MODIFICHE O ESSERE RINVIATA. I SOCI POSSONO PARTECIPARE SOLO SE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO.

Inallegato:

Luogo di partenza/arrivo: Chiesa di San Donato a Santi in prossimità dei campi da golf.	**Ora ritrovo:** 09:30 **Ora inizio cicloescursione:** 09:45	**Mezzo di trasporto:** auto proprie

Dislivello: **S:** + ~ 500 **D:** - ~ 500	**Lunghezza:**~25 km	**Note:** Il CAI annovera la bicicletta tipo mtb tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del ciclo escursionista deve essere sempre improntati al fine di "non nuocere a se stessi , agli altri ed all'ambiente"

Accompagnatore: AAG Gianluca Torpedine	**Tel.** +39 3240976709 giantorp@gmail.com	Commissione Escursionismo – Gruppo Giovanile "P. de Paulis" della Sezione CAI di L'Aquila