



## V Raduno Nazionale di Cicloescursionismo MTB del Club Alpino Italiano



### Dalle Montagne alla Città e ritorno!

*Quando la MTB diventa anche mezzo di trasporto, strumento di lavoro, attività ecologica, turistica e salutare... - Roma 19-21 ottobre 2012*

#### **Venerdì 19 Ottobre**

**-h. 9,45 MTB: Bike Park Roma**

*Il più grande Bike Park a disposizione di tutti i bikers. Un anello di 60 km con più di 25km di sterrato e single tracks nel cuore della città eterna. Appuntamento ore 9,45 Sezione CAI di Roma\* Percorso: Ciclabile del Tevere fino a Lungo Tevere della Vittoria, Riserva Naturale di Monte Mario, Villa Glori, Monte Antenne, Villa Ada, Villa Borghese, Piazza del Popolo, Ponte Sisto, Gianicolo, Villa Panphili, Sede Cai Roma.*

Diff **MC/BC** dislivello **1100m** km **60** tempo **4h30**

**-h. 15,45 Escursionismo: Riserva Naturale di Monte Mario**

Appuntamento ore 15,00 sede CAI di Roma\* ore 15,45 ingresso villa Mazzanti via Gomenizza 81

**-h. 20.00 Cultura:** Visita guidata dal Campidoglio al Colosseo per i Fori Imperiali Una passeggiata a ritroso nel tempo, nel cuore di Roma. Appuntamento ore 20.00 a piazza Venezia angolo Foro di Traiano, davanti alla Banca Popolare di Vicenza. Durata 2h.

#### **Sabato 20 Ottobre**

**MTB/Escursionismo-Archeotrek: Parco Regionale di Veio**

**-h.7,30 MTB** - Partendo in bici dall'Hotel Rumulus e/o dalla Sede CAI di via Galvani (entrambe alle ore 7.30) ci si riunirà al km 5 della ciclabile del Tevere in località due Ponti per proseguire verso Isola Farnese e il parco di Vejo -

Diff **MC/MC** dislivello **450m** Km**40** tempo **3h**

**-h. 6.45 e 7.30 Escursionismo/Archeotrek:**

Escursione/visita guidata all'interno del Parco di Veio diff **T-E** disl **100m** tempo **3h** Costo **€ 12,00** (pullman)

Partenza con Pullman ore 6.45 Piazzale Ostiense ore 7.30 Hotel Romulus arrivo Isola Farnese ore 8.30

**-h. 9.30 Cicloturismo: Ciclabili e ville romane**

Facile pedalata turistica che attraverso le ciclabili e le ville ci condurrà ai monumenti più importanti della città eterna. Diff **TC/TC** dislivello **150m** km **35** tempo **3h30** - Appuntamento ore 9,30 Sede CAI di Roma

**-h.16.30: V CONVEGNO NAZIONALE CICLOESCURSIONISMO MTB CAI**

*Quando la MTB (la bicicletta) diventa anche mezzo di trasporto, strumento di lavoro, attività ecologica, turistica e salutare... Sede CAI Roma\* Ore 20,00 Cena Sociale a Buffet presso la sede Costo € 20,00*

#### **Domenica 21 Ottobre**

**ore 8,15 CICLORADUNO NAZIONALE Dal Colosseo a Frattocchie Lungo la Via Appia Antica**

appuntamento ore: 8,15 Colosseo - Arco di Costantino Via Appia Antica Frattocchie Rientro toccando il Parco dei 7 Acquadotti e Parco della Caffarella. Rientro in sede con pranzo (h.14.00 ca) Diff **MC/MC** disl **450m** km **70** tempo **4h30** Iscrizione all'evento **€ 10,00** Info e prenotazioni al sito <http://www.ciclocairoma.net/radunonazionale/index.html>

email: [radunonazionale@ciclocairoma.net](mailto:radunonazionale@ciclocairoma.net) - segreteria evento: cell. 345 8559523