



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **Sezione di Lanciano - ONLUS**

**DOMENICA 15 OTTOBRE 2017**

### **CICLOESCURSIONISMO**

## ***Il giro della Serra di Celano (AQ)***

### **ITINERARIO**

- partenza: parcheggio del Ristorante Pizzeria "Le Foci", sito sulla stradina che conduce alle Gole di Celano (alt. m 772)
- discesa su stradina asfaltata fino al bivio della S.S. 696 (alt. m 750 – dist. Km 1,5)
- lunga salita a tratti impegnativa su fondo sterrato sempre pedalabile (MC) fino a Vado Castello (alt. m 1540 – dist. Km 12)
- alternanze di brevi discese, falsopiani e salite su fondo sterrato (MC) in località Prati di S.Maria (alt. m 1607 – dist. Km 15)
- discesa su sterrato a tratti sconnesso (MC+) che conduce in Valle d'Arano (alt. m 1356 – dist. Km 19)
- giro della Valle d'Arano su pista ciclabile pseudo-pianeggiante (alt. m 1350 – dist. Km 25)
- salita e successiva discesa su strada asfaltata fino al centro abitato di Ovindoli (alt. m 1360 – dist. Km 27)
- discesa su sterrato a tratti molto sconnesso (MC/BC) che conduce al centro abitato di S.Potito (alt. m 1110 – dist. Km 29)
- discesa su S.C. asfaltata S.Potito/S.Iona (alt. m 1000 – dist. Km 30)
- discesa su sterrato a tratti in single track (MC) fino alla zona periferica di Celano (alt. m 920 – dist. Km 32)
- attraversamento del centro abitato e della stradina delle Gole di Celano fino al parcheggio del Ristorante (alt. m 772 – dist. Km 37)

**Totale dislivello in salita e in discesa: m 1130, distanza: 37 Km, sterrato: 75%**

**Accompagnatori: G. Cavasinni – G. Giancrisofaro.**

**Attrezzatura:** bicicletta mountain bike revisionata, una camera d'aria di riserva, abbigliamento da ciclista, giubba anti-vento, occhiali, casco, borraccia e barrette energetiche.

**Luogo e orario di ritrovo: Lanciano, piazzale Terminal Bus, ore 7:30 con i mezzi propri.**

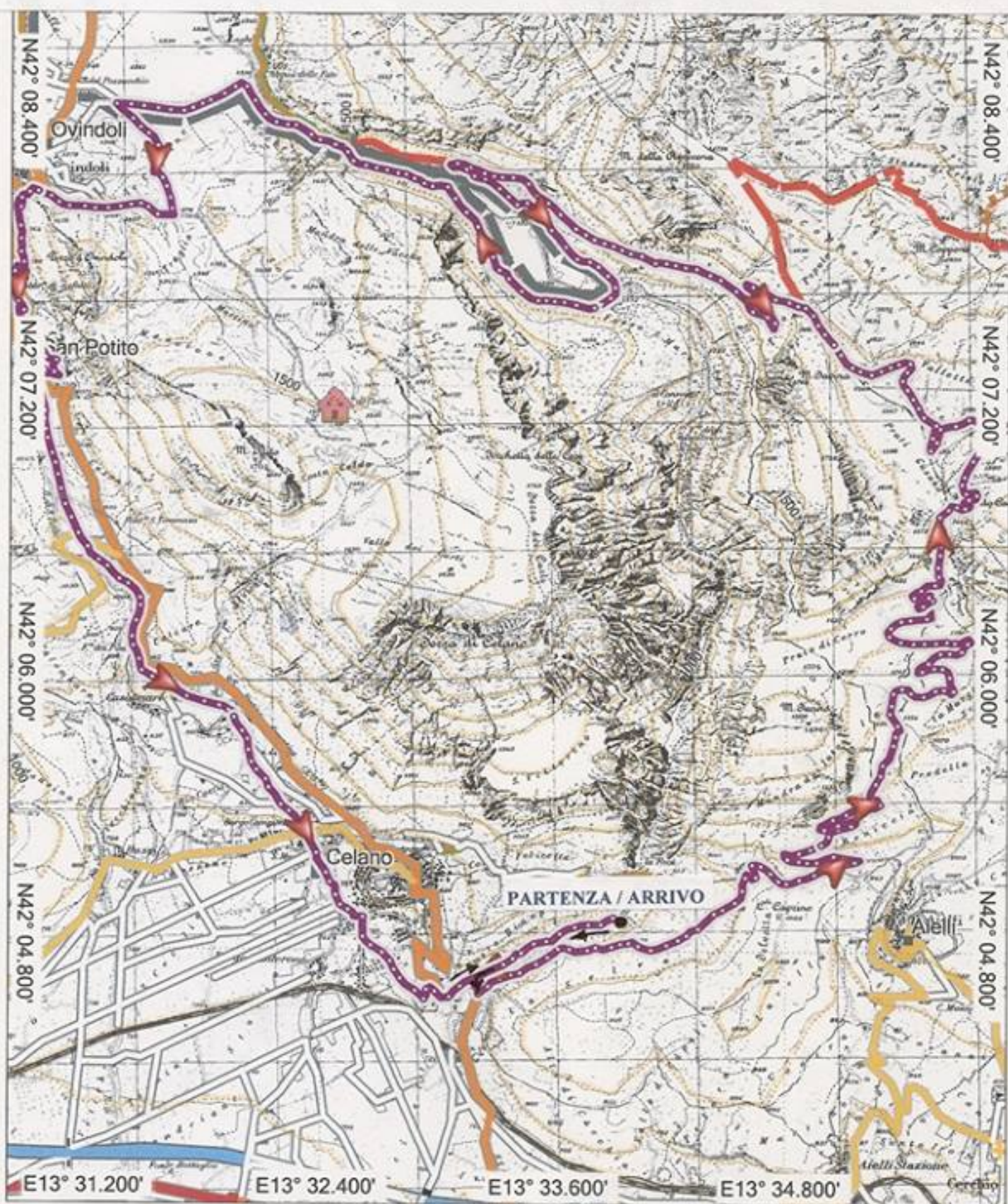
### **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi alla Sede CAI Via dei Frentani, 43 il venerdì dalle ore 21:30 oppure telefonare al numero: **330 295991** (Gianfranco). I non soci sono obbligati a stipulare la prevista assicurazione presso la nostra sede entro venerdì 13/10/2017 (ore 21:30-23:30).

***A conclusione del giro, tutti coloro che avranno per tempo prenotato parteciperanno al pranzo "pomeridiano" presso il Ristorante Pizzeria "Le Foci"***

# MTB CAI LANCIANO

## "Il giro della Serra di Celano"



openmibmap\_europe\_07.10.2015

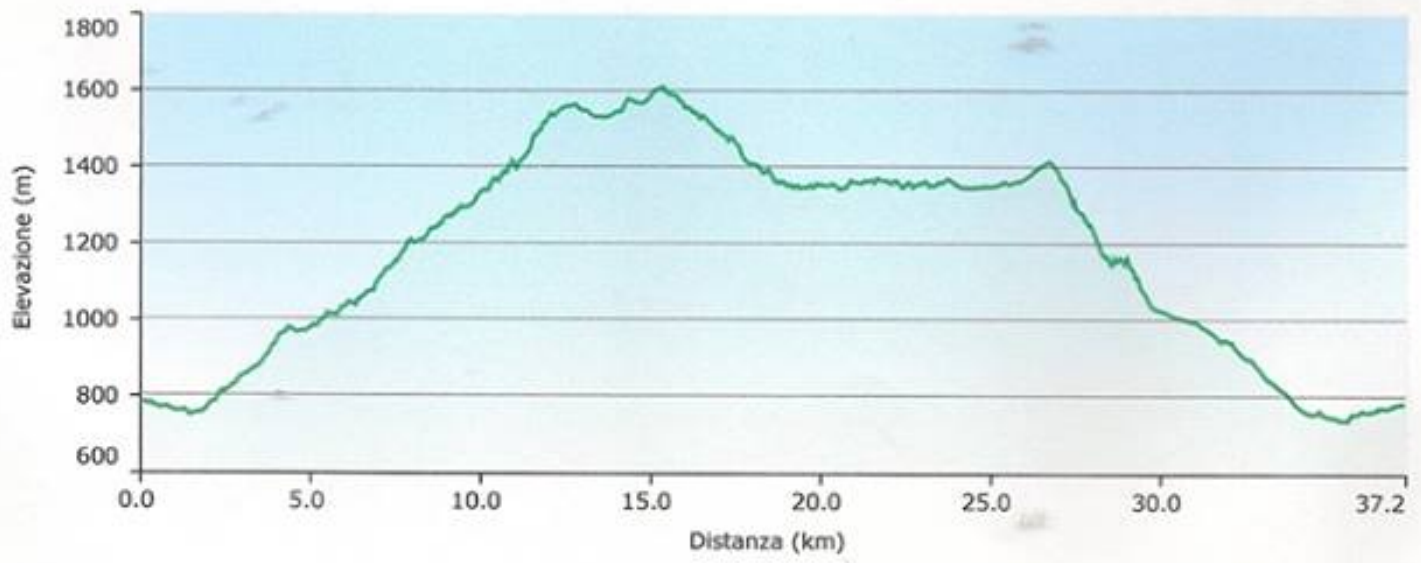
0 km 0.75 km 1.5 km 2.25 km 3 km

tracce Velino Sirente

GARMIN.

TN MN  
2.3°  
01/01/2010

**Grafico**



**Riepilogo**

**Punti: 664   Distanza: 37,2 m   Area: 30,5 Km<sup>2</sup>**

**Elevazione**

**Minima: 736 m   Massima: 1607 m   Ascesa: 1130 m   Discesa: 1130 m**