

CICLOPEDALATA SPOLETO - FOLIGNO

Escursione cicloturistica di medio impegno che si sviluppa quasi interamente sulla Ciclabile Assisi – Spoleto, lungo gli argini dei torrenti Maroggia, Teverone e Timia. Le città di partenza (Spoleto) e di arrivo (Foligno) sono ben collegate con la capitale da treni regionali che consentono il trasporto delle bici. La ciclopedalata è aperta a partecipanti di tutte le età in buone condizioni generali e con un minimo di allenamento. Si consiglia l'utilizzo di Mountain Bike o City Bike o gravel o (nel caso di ciclisti esperti) bici da corsa con copertoncini da 25". Non è prevista una quota di partecipazione e ogni partecipante dovrà provvedere in autonomia a raggiungere Spoleto e a portare con se:



- il pranzo al sacco (che sarà consumato in una sosta "on the road")
- il rifornimento idrico (acqua, integratori...)
- il materiale necessario per eventuali piccoli guasti meccanici (pompa, camera d'aria di scorta...)
- indumenti di ricambio e una mantellina per la pioggia.



Data: domenica 4 novembre 2018

Ritrovo per la partenza: Stazione ferroviaria di Spoleto a partire dalle ore 09.30

Partenza: ore 09.45

Km totali: 47

Traccia bikemap: <https://www.bikemap.net/it/r/4666394/#/z11/42.8460168,12.6833725/terrain>

Iscrizioni:

- ✓ via mail (info@pedalandonellastoria.net)
- ✓ telefonicamente (330/857117 - Andrea)
- ✓ via web <https://form.jotformeu.com/82795528261365>

Principali treni da Roma Termini a Spoleto:	regionale veloce 2320	05.45 – 07.15
	regionale veloce 2480	07.58 – 09.31

Principali treni da Foligno a Roma Termini:	regionale veloce 2325	15.44 – 17.41
	regionale veloce 2489	18.46 – 20.32

