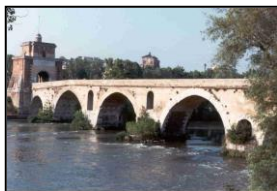


"CICLOPEDALATA DELLA NOTTE DI SAN SILVESTRO 2019"

*Notte bianca sui pedali da Roma ad Assisi per ammirare la prima alba del 2020 alle
pendici del Monte Subasio*

Ciclopedalata notturna riservata a ciclisti allenati ed esperti lungo la via Flaminia. Soste e ristori autogestiti senza alcuna assistenza esterna.



Data: martedì 31 dicembre 2019 / mercoledì 1 gennaio 2020

Ritrovo per la partenza: a Roma in piazzale di Ponte Milvio dalle ore 17.30 alle 18.00 (31 dicembre 2019).

Partenza: ore 18.00 (31 dicembre 2019).

Orario previsto di arrivo ad Assisi: ore 06.30/07.30 (1 gennaio 2020).

Percorso: Roma, Civita Castellana, Narni, Sangemini, Acquasparta, Spoleto, Bevagna, Cannara, Assisi.

Traccia GPS: <https://www.strava.com/routes/21733386>

Soste previste:

- Narni ("cenone") (km 86)
- Spoleto (ristoro autogestito) (km 135)



Rientro a Roma: in pullman o in treno (varie possibilità la mattina del 1° gennaio)



Km totali: 200 (circa)

Dislivello: 2.400 metri (circa)

Raccomandazioni importanti: la "Ciclopedalata della notte di san Silvestro 2019" deve essere intesa come un'escursione libera ed ogni partecipante dovrà valutare bene preventivamente le proprie capacità fisiche e le condizioni della propria bicicletta per effettuare la pedalata in massima sicurezza senza arrecare disagi agli altri partecipanti. Assolutamente indispensabile portare con se una borraccia per l'acqua, viveri a sufficienza (barrette, panini, frutta), una mantellina impermeabile per la pioggia e l'umidità ed un kit per la riparazione delle camere d'aria. Le biciclette dovranno essere attrezzate per la guida notturna con un IMPIANTO DI ILLUMINAZIONE ANTERIORE E POSTERIORE PERFETTAMENTE FUNZIONANTE. Vivamente consigliato l'utilizzo di indumenti o accessori di vestiario (casco, scarpini, bracciali, bretelle...) con bande catarifrangenti. Non è previsto alcun tipo di assistenza in corsa.

Informazioni e iscrizioni:

- ✓ via mail: (info@pedalandonellastoria.net)
- ✓ telefonicamente: (330/857117 - Andrea)

