

Organizzazione

**Sottosezione CAI NEMBRO**

**Domenica 16 Giugno 2024.**

**CAPANNA MARA.**

<b>E-bike</b>	Si –	
<b>Ritrovo</b>	Ore 8.30 a ERBA ( CO ) parcheggio in Dante Alighieri, stazione treni.	
<b>Quota Massima</b>	Mt. 1.400	
<b>Dislivello</b>	Complessivo del giro Mt 1.250	
<b>Lunghezza percorso</b>	Km 36	
<b>Difficoltà media del percorso</b>	Salita	Discesa
	MC	MC
<b>Tempo percorrenza</b>	Circa 5 ore (soste incluse)	
<b>Dotazioni obbligatorie</b>	Mtb full o front in perfetta efficienza, casco Calzature e abbigliamento adeguato.	
<b>Iscrizione e assicurazione entro Venerdì 14 Giugno ore 22,00</b>	<b>Assicurazione:</b> Per i soci Cai già inclusa nella quota associativa. Per i <b>NON SOCI CAI</b> obbligatoria a costo di € 8,40 per la singola escursione	
<b>Accompagnatori</b>	Ugo Spiranelli – 3384880297 - Chiari Ernesto – 3356644382	
<b>Finalità</b>	Proposta che non presenta particolari difficoltà di tracciato e fondo ma pendenze sostenute anche se per brevi tratti. Ottimo giro per un allenamento di media stagione.	
<b>Contatti</b>	Email : <a href="mailto:spiranellinoproblem@gmail.com">spiranellinoproblem@gmail.com</a> <a href="mailto:chiaritino@gmail.com">chiaritino@gmail.com</a>	



*Vista dalla Capanna Mara.*

**Descrizione:**

Giro ad anello che si sviluppa all'interno del Triangolo Lariano.

Dall'abitato di Erba un impegnativa carrareccia conduce all'Alpe di Vicerè e da lì su mulattiera in parte cementata fino alla Capanna Mara con panorama garantito sul lago ( servizio bar ).

Da lì ci si innesta con il classico itinerario verso il S Primo che lasceremo in discesa su Caglio e poi ritornare tra castagneti e strade di bassa frequenza di traffico a Erba.

Chi aderisce alla cicloescursione, attraverso la sottoscrizione di apposita Autocertificazione, attesta il proprio stato di salute psico-fisica ,dichiara di essere consapevole dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività di cicloescursionismo comporta, di possedere idonea attrezzatura ed equipaggiamento, di possedere adeguata capacità fisico-atletica per superare lunghezza e dislivello, di possedere capacità tecnica per affrontare le difficoltà indicate nel programma, di accettare il Regolamento Cicloescursioni Cai [www.cainembro.it/mtb Cai Nembro/Regolamento](http://www.cainembro.it/mtb/Cai+Nembro/Regolamento). e di conoscere la Scala Difficoltà Cicloescursionismo Cai : <https://www.cainembro.it/attivita/mtb/difficolta.html>. In caso di mancanza di numero minimo dei partecipanti o in caso di maltempo ci si riserva la facoltà di annullare o modificare l'escursione con idoneo preavviso.

È sempre obbligatorio il rispetto del codice della strada.



**CAI NEMBRO**



www.cainembro.it  
email: [infocai@cainembro.it](mailto:infocai@cainembro.it)

Livelli difficoltà (scala CAI)

TC	Turistico	Facile
MC	Medie	Intermedio
BC	Buone	Impegnativo
OC	Ottime	Difficile
+	Presenza tratti ripidi	