



PROGRAMMA 2025 CICLO-ESCURSIONISMO

GRUPPO MTB - "LA COMPAGNIA DEL SELLINO"

1. SABATO 15 MARZO # "L'ANELLO DELLE MERAVIGLIE". *Tra Naviglio Grande, di Bereguardo, Ticino e Vigevano-Morimondo.* Alzaie asfaltate, comunali, urbane. Pianeggiante. Km totali circa 80.00 (facili). Tutto il giorno con pranzo a Vigevano. Ogni tipo di bici # Concardi, Cugusi.

2. SABATO 12 APRILE # PAVIA-PIACENZA. *"La via dell'acqua".* 40% sterrato, 40% ciclabile, 20% asfalto. Km totali circa 82.00. Dislivello: 500 m salita e discesa. Tempo: 5.00 / 6.00 ore. Difficoltà bassa: pendenza max 4%. Tipo di bici: MTB-Gravel # Terenzi.

3. SABATO 17 MAGGIO # SACRO MONTE DI VARESE. *Nel Parco Monte dei Fiori, sito Unesco.* 50% sterrato, 50% asfalto. km. totali 55.00 circa. Dislivello: m 1400 salita e discesa. Tempo: 6.00 / 7.00 ore. Difficoltà medio-alta: pendenze 8%-12%. Tipo di bici: MTB-Gravel # Terenzi.

4. MERCOLEDI 28 MAGGIO # CICLOVIA DELLA CULTURA. *Da Bergamo a Brescia per il Lago d'Iseo e la Franciacorta.* Ciclabili asfaltate. Km totali circa 76.00. Pianeggiante con brevi salite. Tempo: ore 4.30 / 5.00 con pranzo a Sarnico. Difficoltà: facile. Ogni tipo di bici # Compare, Achilli.

5. MERCOLEDI 04 GIUGNO # TRA ENDINE ED ISEO. *Val Cavallina, lago di Gaiano, sponda orientale del Sebino.* In gran parte ciclabili e strade a bassa percorrenza, in parte asfalto e meno sterrato. Km totali circa 66.00. Dislivello: m 650 salita e discesa. Difficoltà: facile. Tempo: circa ore 4.30. Ogni tipo di bici. # Achilli, Lorusso.

6. LUNEDI 16 - VENERDI 20 GIUGNO # VAL PUSTERIA. *Ciclabili nella valle della Rienza e laterali, Dobbiaco-Cortina e Dobbiaco-Lienz.* Percorsi per tutti con MTB/Gravel. Viaggio con mezzi propri: bici al seguito o noleggio in loco. Soggiorno alberghiero a Dobbiaco. # Concardi, Compare.

7. SABATO 13 SETTEMBRE # PIANI DELL'AVARO. *Alta Val Brembana, nel comune di Cusio.* 60% sterrato, 40% strada asfaltata. Km totali circa 40.00. Dislivello: m 1800 salita e discesa. Tempo: 8.00 ore. Difficoltà molto alta: tratti di sterrato oltre il 15%. Tipo di bici: MTB. # Terenzi.

8. MERCOLEDI 24 SETTEMBRE # MELLA NORD. *Da Brescia a Bovegno in Val Trompia.* Ciclabile che alterna tratti su asfalto a sterrati lungo il fiume Mella. A-R Km 80.00 (km 40 salita - km 40 discesa). Dislivello: + - m 690. Difficoltà: facile. Tempo: ore 3.00 + 2.00. Ogni tipo di bici. Concardi, Cugusi.

9. SABATO 04 OTTOBRE # MELLA SUD. *Da Brescia ad Offlaga e prolungamento fino a Cremona per il Parco del fiume Strone.* 60% sterrato, 20% ciclabili asfaltate, 20% provinciali a basso traffico. Km 65,00 circa. Quasi tutto pianeggiante. Difficoltà: facile. Tempo: ore, 4,30 circa. Tipo di bici: MTB, touring, gravel. Compare, Achilli.

10. SABATO 11 OTTOBRE # CITTIGLIO-SESTO CALENDE. *Percorso in gran parte lacustre lungo il Verbano lombardo meridionale: Laveno, Santa Caterina del Sasso, Ispra, Angera.* 40% ciclabile, 60% piccole strade, gran parte asfalto. Km 45 circa. Dislivelli: salita m 500, discesa m 550. Difficoltà: medio/facile. Tempo: circa ore 3.00. Tipo di bici: tutte, escluse quelle da corsa. Achilli, Compare.



Mezzi di trasporto da utilizzare per gli avvicinamenti:

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| (1) | Nessuno, si parte in bici da Corsico. |
| (2) (3) | Treno o auto. |
| (4-5) (8-9-10) | Treno. |
| (6-7) | Auto. |

Attrezzatura e abbigliamento:

Bici in ordine con kit riparazione forature, camera d'aria di scorta e pompa per rigonfiare – Dispositivi di segnalazione acustica e visiva secondo le norme in vigore – Dispositivo per chiusura bici durante le soste – Abbigliamento di taglio sportivo ed attillato adeguato alla stagione – **Casco obbligatorio** da indossare lungo tutto il percorso.

Circa un mese prima di ogni uscita verranno diffusi i programma specifici con i dettagli e le caratteristiche dei percorsi, le cartine relative, gli orari e tutte le informazioni riguardo le iscrizioni e le modalità di partecipazione.



Maglia del gruppo ciclistico. Per prezzi ed acquisti: *Terenzi Claudio - Cell. 347.9494989*



