



# IL CRAL ST ETNA VALLEY

propone ai soci una escursione guidata in Mountain Bike a pedalata assistita sui sentieri di lava della nostra Etna con visita della grotta dei Lamponi

**SABATO 27 MARZO 2021 ore 09:30**

In uno dei posti più suggestivi al mondo, in sella alle nostre mountainbike, attraverseremo in senso antiorario un pezzo del vulcano Etna Versante Nord/Nord Est, per scoprire i variegati paesaggi suggestivi che solo l'Etna ci sa regalare.

Circa 20 km di percorso (90% sterrato, 10% asfalto). Sentieri di lava, trail mozzafiato e paesaggi spettacolari saranno uno scenario unico e indimenticabile. Subito dopo il briefing di benvenuto, controllo e regolazione assetto alle Mountainbike, partiremo dall'area attrezzata sulla strada mareneve. Appena partiti incontreremo da subito un sentiero in terra battuta (sentiero 701) che ci permetterà di attraversare una parte della pineta Ragabo e diversi siti come ad esempio il sito UNESCO "Rifugio Caserma Forestale Pittarone" (1421m S.L.M.), la Grotta delle Femmine (1630m S.L.M.), la Grotta dei Lamponi (1737m S.L.M.)

Dopo la breve sosta e visita alla grotta dei Lamponi, inizieremo la scalata attraverso il sentiero del rifugio Timpa Rossa per poi continuare in direzione di Monte Nero (1950m S.L.M.) anche con probabili tratti a spinta per godere di un paesaggio e contesto unici al mondo.

Sosta foto e panorami stupendi, faranno da contorno all'inizio della discesa, adrenalinica o soft a scelta del tour leader e in funzione del livello dei partecipanti.

Dopo Montenero infatti sarà possibile iniziare il rientro verso il punto di partenza raggiungibile anche in asfalto dopo un briefing a Piano Provenzana, località sciistica invernale sull'Etna a quota 1850 m c.a. s.l.m.

## **PROGRAMMA :**

09:30 - Appuntamento al rifugio Ragabo (Strada Mareneve, 95015 Linguaglossa Provincia di Catania), registrazione dei presenti, consegna bici, regolazione e spiegazione

10:00 - Partenza MTB Tour

11:00 - Sosta e visita alla grotta Dei Lamponi

12:00 - Sosta e visita al Rifugio Timparossa

13:30 - Montenero, foto e panorama - sosta pranzo a sacco

14:30 - Circa rientro al punto di partenza

## **Cosa portare:**

- Casco (obbligatorio)
- Abbigliamento da ciclista (Ciclisti e Maglia)
- Guanti chiusi (non dita di fuori) obbligatori
- Zaino a spalla (possibilmente legato al torace e stomaco)
- Antivento/Antipioggia
- Puff/Scaldacollo
- Mascherina e Occhiali (obbligatori)
- Gambali e manicotti
- Sotto-casco
- Eventuali indumenti ritenuti opportuni in base al periodo/clima (Felpa, Cappello)
- Almeno 1 lt di acqua p/p
- Protezione solare
- Snack e integratori
- Pranzo a sacco



## **Divieti e obblighi**

1. E' severamente vietato accendere fiamme libere, lasciare rifiuti anche organici
2. E' assolutamente vietato allontanarsi dal resto del gruppo
3. E' obbligatorio seguire le istruzioni e indicazioni della guida
4. E' necessario non smarrire il cartello identificati posizionato sulla propria bike
5. E' sconsigliato fumare sia prima che durante il tour e in ogni caso è vietato farlo vicino alle guide

**QUOTA SOCI CRAL € 85.00 cad.**

**L'evento si svolgerà per un numero massimo di 25 partecipanti, in conformità alle indicazioni di sicurezza vigenti. Obbligo di portare con sé la mascherina.**

**PER INFO E PRENOTAZIONI C/O SEDI CRAL**

**Prenotazione e saldo entro giovedì 18/03/21 secondo disponibilita' c/o le sedi cral**