



Club Alpino Italiano - Sez. Frascati MTB



dal Tuscolo al Lago di Nemi

Domenica 27 settembre 2009

Escursione di media difficoltà in Mountain Bike nel Parco Regionale dei Castelli Romani



Descrizione escursione Partiremo da quota 612 metri al **Piazzale del Tuscolo** e, con un continuo saliscendi che ci porterà due volte a circa 660 metri, giungeremo dopo circa 22 km al **Museo delle Navi Romane** del **lago di Nemi** a quota 338 metri. Il Museo delle Navi Romane fu costruito tra il 1933 e il 1939, lungo la sponda nord del lago di Nemi, per ospitare numerosi reperti archeologici testimoni dell'ingegneria navale dei Romani e due gigantesche navi appartenute all'imperatore Caligola (37-41 a.C.).

INFORMAZIONI UTILI:



- **Difficoltà:** **M**
- **Lunghezza del percorso prevista:** **22 km**
- **Partecipanti:** **MAX 20 ragazzi/e maggiori di 11 anni ben allenati**
- **Appuntamenti:** **Piazzale del Tuscolo ore 9.00** puntuali. Appuntamento per il ritorno **ore 17.00 al Museo delle Navi al Lago di Nemi**
- **Trasporto:** **auto private (dei genitori)**
- **Costo:** **€5 a ragazzo/a**
- **Equipaggiamento indispensabile:** **BICICLETTA** per percorsi fuoristrada (mountain bike), in ottimo stato, possibilmente una "26", con particolare riferimento a freni e gomme, con kit per forature e una camera d'aria di scorta; **CASCETTO** per bici, pantaloni per bici, coprisellino (facoltativo), guanti per bici, canotta, maglietta mezze maniche, k-way antipioggia, zainetto piccolo con acqua e sali minerali, pranzo al sacco in contenitore rigido piccolo, occhiali da sole, calzoncini leggeri e scarpe da ginnastica, 1 felpa leggera, fazzoletto o bandana, barrette energetiche.

ISCRIZIONI: **giovedì 24 settembre 2009, dalle ore 19.00, in Sezione.**

Per informazioni:

Lorenzo NERONI tel. 06 64468111 (dopo le ore 20) cell. 340 3966737 e-mail lneroni@yahoo.it