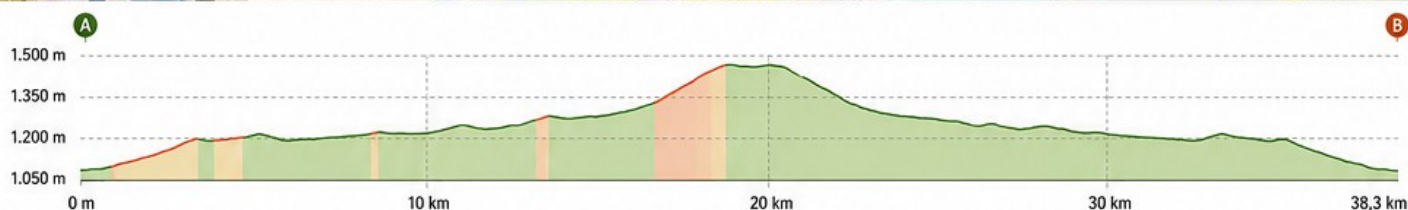


CICLOESCURSIONE IN MOUNTAINBIKE

MONGUELFO – RIFUGIO FONDOVALLE IN VAL CASIES

MERCOLEDÌ 3 GIUGNO 2026



PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- **Ritrovo:** Ore 08:00 presso la stazione ferroviaria (FFSS) di Brunico.
- **Partenza:** Ore 08:15 in treno con direzione Monguelfo (Attenzione: munirsi autonomamente di biglietto prima del ritrovo).
- **Pranzo:** Al sacco oppure con possibilità di ristoro presso il Rifugio Fondovalle.
- **Rientro:** Previsto nel pomeriggio, sempre in treno da Monguelfo a Brunico.



L'ITINERARIO

Dalla stazione di Monguelfo imbrocheremo la tranquilla e panoramica ciclabile verso la Val Casies. Il tracciato si snoda placidamente vicino al limite del bosco, alternando tratti sterrati a scorci su antichi masi e suggestivi biotopi. L'altimetria prevede una salita dolce e costante in questa prima parte. Una volta superato l'abitato di San Martino, la pendenza diventerà più ripida e impegnativa nell'ultimo tratto, conducendoci infine al meritato traguardo: il Rifugio Fondovalle di Santa Maddalena.



NOTA BENE

L'escursione verrà effettuata esclusivamente in presenza di buone condizioni meteorologiche.



SCHEDA TECNICA

- **Difficoltà:** MC (Media Capacità tecnica). Il percorso non presenta difficoltà estreme, ma è richiesto un allenamento di base e una buona padronanza della bicicletta, specialmente per il tratto finale in salita.
- **Lunghezza:** Circa 37 km totali.
- **Dislivello:** ↑ ↓ 500 m.
- **Durata:** Circa 3h 30m (soste escluse).
- **Fondo:** Ciclabile asfaltata, tratti su sterrato e brevi segmenti su strade a traffico promiscuo.



EQUIPAGGIAMENTO E SICUREZZA

- **Materiale obbligatorio:** Casco omologato, bicicletta in perfetta efficienza meccanica, camera d'aria di scorta della misura adeguata.
- **Consigliati:** Abbigliamento adatto alle condizioni meteo, occhiali sportivi, scorte alimentari e autonomia idrica (lungo il percorso c'è comunque possibilità di rifornimento).
- **Regole di condotta:** Seguire rigorosamente le indicazioni degli organizzatori. Mantenere la destra, rispettare la distanza di sicurezza e procedere in fila indiana sui tratti a traffico misto. Prestare sempre attenzione a chi ci precede e segnalare eventuali ostacoli al resto del gruppo.



ISCRIZIONI E CONTATTI

- **Prenotazione:** Obbligatoria entro le ore 21:00 di lunedì 1 giugno.
- **Come iscriversi:** Inviare un'e-mail a giovannitroier@hotmail.com oppure telefonare direttamente al Capogita.
- **Sportello Informativo:** Venerdì 29 maggio, dalle ore 18:00 alle 19:00, gli organizzatori saranno a disposizione presso la sede CAI di Brunico per fornire ulteriori dettagli.

• Gli Organizzatori:

- Giovanni Troier (Capogita): 347-0907959
- Marco Mattiato (Vice Capogita): 339-3872127