



## **Club Alpino Italiano** *Sezione di Potenza*

---

**Martedì - Sabato 4 - 8 Agosto 2026**

### **Cicloescursione in Umbria** **LA VIA DELL'ACQUA**

---

#### **Direttori d'escursione**

Giuseppe Manicone (tel. 339 2476593)

Antonio Aicale (Tel.3500411225)

Luciano Petrucci (tel. 328 4757907)

#### **Iscrizione**

Il numero massimo dei partecipanti è fissato a 10 unità e le adesioni dovranno essere comunicate a Giuseppe Manicone telefonicamente al numero suindicato entro e non oltre il 15 giugno prossimo per permettere agli organizzatori di poter bloccare le camere per i pernotti previsti. L'adesione sarà formalizzata, in una data successiva, dopo aver versato un acconto di € 150,00, che saranno restituiti solo in caso di sostituzione. I responsabili saranno lieti di fornire altresì tutti i chiarimenti concernenti l'attività cicloturistica. **I non soci all'atto dell'iscrizione, che potrà avvenire con le stesse modalità, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs 196/2003; Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili dal sito della Sezione al link: <https://organizzazione.cai.it/sez-potenza/chi-siamo/regolamenti/>**

#### **Quota di partecipazione**

Il costo complessivo della ciclo escursione ammonterebbe a circa € 250,00, la cifra potrebbe subire variazioni in aumento o meno, e comprenderebbe:

- Spese di viaggio in auto (per ogni due partecipanti)
- N.B. si è valutato il viaggio in auto dal momento che la tratta Potenza Salerno è effettuata con servizio sostitutivo che non effettua trasporto bici.( Se, casomai, il servizio ferroviario tornasse utilizzabile si potrebbe riconsiderare la possibilità)
- 2 Pernottamenti a Spoleto
- 1 Pernottamento a Terni
- Spostamenti in treno

Ogni struttura ricettiva contattata mette a disposizione un parcheggio bici custodito.

I costi relativi a colazioni, pranzi e cene rimangono a carico dei singoli partecipanti.

### **Appuntamento e partenza**

**Appuntamento ore 8:30** il giorno 4 Agosto nel parcheggio di piazza Zara – Anello superiore. **Partenza ore 8:45.**

### **Come raggiungere la località di partenza dell'escursione**

Partendo da Potenza imboccare il RA direzione Salerno. Prendere Autostrada Salerno – Reggio Calabria e successivamente A1 direzione Roma. Proseguire fino ad Orte e prendere la SS 675 fino a Spoleto..

### **Descrizione del percorso**

Arriveremo nel primo pomeriggio del 4 Agosto e quindi avremo intero pomeriggio per la visita della città di Spoleto.

- La mattina del 5 agosto raggiungeremo in treno (con bici al seguito) Assisi. Avremo tutto il tempo per la visita della città e nel pomeriggio con calma tramite la ciclabile ritorneremo a Spoleto. Il percorso si svolge tutto su una pista ciclabile perfetta e attraversa i centri di Cannara e Bevagna che merita una visita. Cena e pernottamento.

Il tracciato del primo giorno è lungo **56 KM** con 394 mt di dsl. Non presenta difficoltà tecniche e richiede solo la capacità di restare in sella per qualche ora.

- La mattina del 6 agosto subito dopo colazione ci aspetta il tracciato più spettacolare del viaggio. Si imbecca la ciclabile sviluppata sul vecchio percorso della ferrovia Spoleto – Norcia. Percorso su strada bianca che richiede certamente uso di MTB o gravel. La pendenza non è mai eccessiva ma sale costantemente fino al maestoso ponte di Cortaccione. Lungo il percorso varie gallerie e pertanto è necessario avere a disposizione giacchino per gli sbalzi termici e pila. Fantastica la galleria elicoidale che permette di superare senza una eccessiva pendenza un gran dislivello. Dopo aver svalicato si scende giù verso la Val Nerina per la visita dei borghi di Sant'Anatolia di Narco e Scheggino. Successivamente si imbecca la ciclovia sempre su sterrato lungo il fiume Nera che ci porterà fino a Terni attraversando prima il parco delle Cascate delle Marmore. Cena e pernottamento a Terni in appartamento centrale.

Il tracciato del secondo giorno lungo **63 km** con 928 mt. Dsl. È interamente su sterrato praticabile e terra battuta. Richiede una minima capacità tecnica e buon allenamento considerato il dislivello da superare. Bici MTB o gravel.

- La mattina del 7 agosto partendo da Terni ci dirigiamo verso le gole del Nera, passando dal Borgo di Stifone (si rimane incantati dal colore delle acque), visita della città di Narni e il lago di San Liberato. Arriveremo fino ad Orte Scalo da dove, in treno ritorneremo a Spoleto per recuperare le auto.

Il tracciato del terzo giorno lungo **42 km** con 237 mt. Dsl. è interamente su sterrato praticabile e terra battuta. Richiede una minima capacità tecnica. Bici MTB o gravel.

### **Equipaggiamento necessario**

I partecipanti dovranno portare con se borraccia, casco, una camera d'aria di ricambio, attrezzo multitool, almeno una bomboletta di gonfia e ripara, lampada frontale o da bici. Il giorno precedente ci organizzeremo per portare un **leggero pranzo al sacco**.

**I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.**

**Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.**

**In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.**

## Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.



*Rispetta la bellezza della natura*



*Segui il sentiero*



*Non abbandonare rifiuti*