

Abruzzo IN BIKE

Abruzzo IN BIKE - Associazione Sportiva Dilettantistica

Titolo escursione e Luogo						Data	
"Pedalata nella valle del Trigno in compagnia di Bikexplora"						16 Marzo 2025	
Referenti: Maurizio Giuseppetti per i tesserati – Bikexplora per i non tesserati							
Punto di Ritrovo		Ora ritrovo	Ora partenza	Ora rientro	Distanza in Macchina		
Vasto marina negozio Bikexplora ingresso parcheggio Poltrone e Sofà		9:00	9:15	13:00	0 km		
Luogo di partenza				Punto di partenza	Ora partenza	Punto di arrivo	Ora arrivo
Vasto marina negozio Bikexplora ingresso parcheggio Poltrone e Sofà				42.09970N 14.71722E	9:15	42.09970N 14.71722E	13:00
Mezzo di trasporto				Attrezzatura obbligatoria			
AUTO PROPRIE				CASCO PROTETTIVO			
Tipo percorso	Lunghezza	Tempo di percorrenza	Dislivello		Difficoltà	Quota min/max	
A/R	36 Km	3,30h escluse le soste	↗ 300	↘ 300 circa	TC/TC	12m/47m	
Natura del percorso				Terreno			
Carrarecce, Asfalto, Pista Ciclabile				Asfalto 90% - Carrareccia 10%			
Attrezzatura consigliata							
Zaino MTB, Scarpette da MTB, Giacca a vento impermeabile, Guanti, Occhiali, Pompa, Leve per copertone, Gonfia e ripara (non solo per le tubeless), 2 Camere d'aria di scorta, Barrette Energetiche, Miele o Integratori, Acqua secondo le proprie necessità.							
Medicinali							
Come emerso in sede di Corso di primo soccorso del 26/01/2019 questi sono strettamente personali e pertanto automunirsi . Sarebbe altresì opportuno comunicare ad uno o più compagni di uscita eventuali patologie e/o problematiche che potrebbero accadere durante l'escursione, medicinali a disposizione nello zaino e dosaggio/metodologia di somministrazione.							
Note							
Percorso quasi tutto in off-road e pista ciclabile adatto a tutti e con minimo dislivello. Possibilità noleggio bici e e-bike a prezzo agevolato. Rientro previsto per le ore 13 con aperitivo offerto da Bikexplora e Abruzzo in bike. Per info e prenotazioni Tel. 3287174225							
Caratteristiche							
Percorso per ciclo-turistici su pista ciclabile, su asfalto e su carrarecce.							

Descrizione

PEDALATA IN AMICIZIA nella valle del Trigno partendo da Vasto Marina in direzione San Salvo seguendo la pista ciclabile fino al sovrappasso ciclabile che attraversa la S.S. 16 nei pressi del 5,5 Km dalla partenza, a questo punto si lascerà la pista ciclabile (**rispettare sempre il codice della strada**) e si percorrerà un tratto di strada asfaltata dove bisognerà porre attenzione alle autovetture in quanto percorreremo strade aperte al traffico +/- intenso fino al Km 6,7; a questo punto si continuerà sempre su strade asfaltate ma a bassissimo traffico automobilistico (prestare sempre molta attenzione e rispettate il codice della strada) fino al **Km 13 dove si dovrà prestare molta attenzione** per attraversare la vecchia strada Trignina che porta a Montenero di Biscaccia. Attraversata la Vecchia Trignina si percorrerà la parte più bella del percorso su strade carrarecce che in parte costeggeranno il fiume Trigno fino al Km 21 dove ci ricollegheremo al percorso di andata percorrendolo a ritroso fino alla sede di Bikexplora dove sarà offerto un aperitivo a tutti i partecipanti.

La traccia

