





**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE DI JESI**



ESCURSIONE		<b>GINOCCHIELLI DI SAN ROMUALDO</b>			
<b>31/10/2021 /</b>		<b>Dislivello</b>	<b>KM 32 1200 d+</b>	<b>Difficoltà</b>	<b>MC/BC</b>
		<b>Durata</b>	<b>4/5 ore</b>	<b>Mezzi</b>	<b>MTB +EMTB</b>
<b>Accompagnatore Filipponi Diego 338 6926595</b>		<b>Attrezzatura</b>	<i>MTB in ottimo stato con copertoni con più del 50% di battistrada. Abbigliamento adeguato alla stagione e alla temperatura prevista. Integratori solidi e liquidi in base proprie esigenze.</i>		
		<b>Allenamento</b>	<i>Condizioni fisiche buone- Allenamento adeguato al tipo di percorso sopra descritto di difficoltà</i>		
<b>Aiuto accompagnatore Moreno Staffolani</b>		<b>Ritrovo</b>	<i>Partenza ore 7,45 parcheggio via Zannoni bici caricate in auto.</i>		
			<i>Cicloescursione adatta a MTB ed EMTB purchè in ottimo stato. <b>Sono ammessi MAX 15 partecipanti in ordine di iscrizione.</b> Aiuto accompagnatore Mirko Baldi 3384989083 Moreno Staffolani 3389911904</i>		
<b>Svolgimento ciclo- escursione</b>		<i>La Cicloescursione prende il nome dal famoso luogo in cui passeremo cioè i ginocchietti di San Romualdo. Partiremo dall'abazia di Sant'Urbano , percorreremo stradine brecciate fino a Poggio San Vicino, da qui pedaleremo sulla lunga strada asfaltata che sale fino a pian dell'Elmo . Salita che, anche se su asfalto, regala sempre emozioni per la visuale sottostante e per la possibilità di mettere alla prova i propri muscoli e la propria resistenza. Una volta giunti a pian dell'Elmo saliremo ancora qualche chilometro fino a raggiungere i prati sottostanti la vetta del San Vicino esattamente nel punto dove nasce il sentiero per la croce ma anzichè salire alla vetta ci infileremo nel suo sottobosco in un bel singletrek che ci porterà, con un piccolo strappo, fino al monte Moscosi. Vista la stagione di sicuro doremmo indossare una protezione per il vento nella lunga discesa che ci porterà fino a Poggio San Vicino, durante il tragitto incontreremo i famosi "ginocchietti di San Romualdo". Di alla macchina</i>			
<b>Avviso</b>		<i>L'escursione è riservata ai soci CAI. Coloro non iscritti che volessero partecipare alla escursione in programma dovranno presentarsi in sezione il venerdì precedente, per attivare la polizza assicurativa personale e l'eventuale assicurazione Soccorso Alpino altrimenti non sarà consentito loro di aggregarsi al gruppo</i>			
		<i>Il "referente organizzativo" Cai in attività sezionale, non è un accompagnatore e non può quindi sostituire la responsabilità personale di ogni partecipante nella prudenza e nel corretto comportamento in montagna, né sopperire alle difficoltà tecniche che il partecipante dovesse affrontare per propria imperizia. Il partecipante si deve informare sulle difficoltà e durata della escursione e deve provvedere ad avere un adeguato equipaggiamento.</i>			