

**Gli Argonauti**  
**Programma escursioni naturalistiche 2015**

*“Che ti move, o omo, ad abbandonare le proprie tue abitudini delle città, lasciare li parenti e li amici ed andare in lochi campestri per monti e per valli, se non la naturale bellezza del mondo?”*

*Leonardo Da Vinci*

**Trekking in mountain-bike lungo la Ferrovia Abbandonata**  
**Capranica-Civitavecchia**

GIUGNO 2015  
DATA DA CONFERMARE

Durata escursione: 6 ore (escluse le soste)  
Livello di difficoltà: medio-riservato a ciclisti discretamente allenati  
Dislivello: 300 m  
Costo della escursione: 5 euro + 15 euro (per copertura assicurativa specifica per il ciclismo che copre una tantum tutto l'anno sportivo 2014/15).  
Numero massimo di partecipanti: 30  
Appuntamento: ore 8.30 Casale della Nocerqua  
[www.casaledellanocerqua.it](http://www.casaledellanocerqua.it)  
**Certificato medico per attività sportiva non agonistica: obbligatorio.**  
**E' necessario essere muniti di mountain-bike.**



Per l'iscrizione consultare il sito [www.gliargonauti.net](http://www.gliargonauti.net) sezione "Percorsi culturali Escursioni naturalistiche" e scaricare il modulo di adesione e il programma, da compilare ed inviare all'indirizzo [info@gliargonauti.net](mailto:info@gliargonauti.net) o via fax al numero 06 35453138. (Per i nuovi iscritti scaricare e inviare anche la scheda di iscrizione all'Associazione, costo annuale €10).

Per ulteriori informazioni telefonare al numero 339 8919043 dal lunedì al venerdì ore 16:30-18:30.

**Programma escursione**

L'escursione consiste in un lungo e affascinante percorso in bici attraverso un tratto della ferrovia abbandonata Capranica-Civitavecchia, con partenza da Capranica e arrivo al ponte di ferro sul Mignone. La linea ferroviaria Civitavecchia - Capranica - Orte è rimasta attiva per un breve periodo che va dal 1929 al 1961; da allora la linea è andata progressivamente in rovina, utilizzata sporadicamente per esigenze cinematografiche. Al posto delle rotaie vi è ormai un sentiero attraverso il quale si può effettuare un piacevole trekking in bici; la facilità del tracciato rende questa escursione accessibile anche a ciclisti non esperti, ma comunque discretamente allenati. Luoghi carichi di un fascino surreale, come le stazioni abbandonate di Veiano - Barbarano - Blera - Civitella Cesi - Monteromano, e di grande bellezza naturalistica rendono il percorso affascinante e ricco di sorprese. Tra queste gli insoliti passaggi all'interno delle gallerie che facevano parte della ferrovia. L'escursione prevede una sosta per il pranzo al sacco. Il rientro al Casale della Nocerqua è previsto per le ore 17:00 circa.

### Equipaggiamento escursioni in bicicletta

- Mountain-bike
- Torce elettriche per i passaggi in galleria
- Kit di riparazione gomme e/o camera d'aria di scorta
- Zaino
- Felpa o pile/Giacca a vento
- Cappello
- Occhiali da sole e creme solari (consigliati soprattutto d'estate)
- Mantella impermeabile
- Un cambio completo (maglia, pantaloni, calze e scarpe) da lasciare in auto
- E' consigliabile l'utilizzo di pantaloncini tecnici
- Borraccia con acqua o altra bevanda a piacere
- Pranzo al sacco (es: panini più prodotti energetici come cioccolata o frutta secca)

