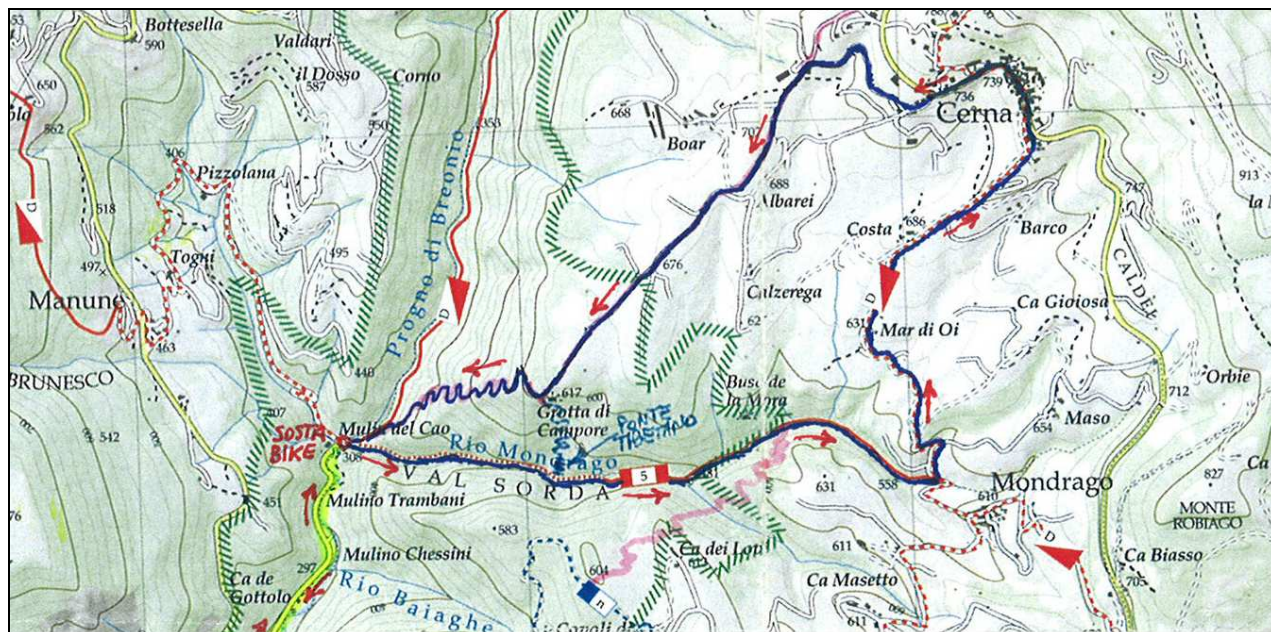


**DOMENICA 25 MAGGIO 2014**

## **BICI & TREK su sentiero naturalistico ad anello (ValSorda-Cerna-Mulin d/Cao)**

**Interessante bicicletta** nella classica Valpolicella, attraverso Parona, Arbizzano Z.I., e percorrendo strade secondarie: loc. Quar, Corrubio, Villa Pule, S. Pietro Inc.no, Casterna, Fumane, direzione Molina, valle dei Progni, sino al piazzale di Mulin del Cao (alt. m.300), dove si parcheggiano le bici (trattoria). Da qui, con pedule/scarponi, bastoncini (almeno uno) e zaino, si inizia uno **spettacolare trekking** attraverso il sentiero attrezzato, con corrimani metallici, corde, scalette (n.4 della Val Sorda, o n.5 CAI per escursionisti esperti), dove a ca. 1/5 del percorso, dopo un suggestivo canyon, è sospeso il nuovo ponte "Tibetano" (alt. m.400). Si prosegue salendo verso est, per tutta la valle, attraversata dal Rio Mondrago e in ombra di alberi e di un sottobosco ricco di muschi e felci. I passaggi attrezzati succitati non sono difficili, ma occorre prestare attenzione a dove si cammina, perché metà del percorso può essere abbastanza insidioso, a causa dell'abbondante umidità, che rende scivolose alcune zone rocciose da attraversare. L'ultima parte della valle, non più attrezzata, è facile da percorrere; Poi, salendo a sx., si esce all'aperto, si segue a sx. per largo sentiero roccioso, che sale in direzione Cerna; dopo breve il sentiero spiana con fondo terroso, poi volta a dx. riprendendo la pendenza e la roccia. Proseguendo in salita, si incontra a sx. una contrada abitata con case in pietra della Lessinia, poi la strada si apre ad una visione più ampia e diventa asfaltata, con breve arrivo su Cerna (739m.). Nel paese o poco sotto nei dintorni, in un posto ombreggiato e comodo, si farà la sosta pranzo al sacco; Si proseguirà poi il trek in direzione SW, prima in piano (asfalto), vicino alla fraz. di Boar e poi in leggera discesa (str. forestale), con bei panorami sui dintorni. Seguendo la discesa si arriva ad un bivio (640m.) con a sx. per il ponte Tibetano e diritto per Mulin del Cao, la ns. direzione. In ripida discesa nel bosco, un sentiero abbastanza "nervoso" con curve, tratti scoscesi e piani, tra cespugli e alberi di varie essenze, si arriva finalmente a Mulin del Cao, dove al piazzale/bar recuperiamo energie ed alleggeriti dell'attrezzatura, rimonteremo sulle ns. care bici, con la discesa sino a Fumane, per la stessa strada a Casterna, incrocio di S. Pietro, Lenguin, Pedemonte, e per strade secondarie: S. Maria di Negrar, Arbizzano Z.I., Parona e L.ge Attiraglio.



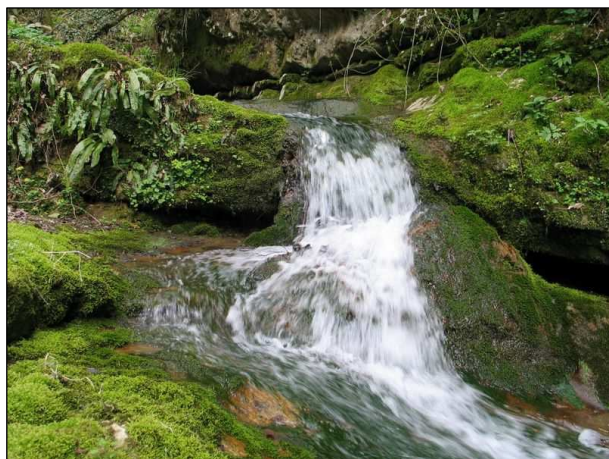
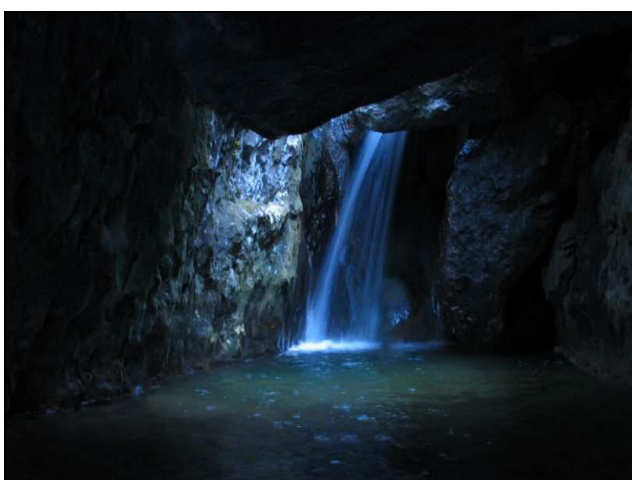
Aderente a:



www.ecf.com



www.fiab-onlus.it



## INFORMAZIONI

- **Partenza** alle ore 8.40 dalla sede e alle 9.10 da Parona (giardini) - **Rientro** alle ore 19 – 19.30.
- **Riservata ai soci**, con **prenotazione telefonica** ai numeri sotto elencati entro venerdì 23 maggio ore 19.
- Contributo di **un euro** per assicurazione infortuni obbligatoria.
- Difficoltà complessiva: **impegnativa**, distanza ca. 55 Km. (3 ore A/R + 4/5 ore Trek).
- Fondo stradale prevalentemente asfaltato, alcuni tratti sterrati (loc.tà Quar).
- Accompagnatori: Giuseppe Abbate(348.3502787) [giuseppe.abbate@setservizi.it](mailto:giuseppe.abbate@setservizi.it) e Gianni Micheloni (349.4516913)

**Ricordiamo l'obbligo di rispettare il codice della strada e le istruzioni dell'organizzazione. Casco non obbligatorio ma consigliato. La bicicletta deve essere in buona efficienza, gomme gonfie cambio funzionante. Freni a posto e camera d'aria di scorta (acqua almeno 11/2 litro). Munirsi di: zaino, scarponi/pedule, guanti bici (per corde), e bastoncini (almeno uno; chi ne è sprovvisto, può prenderli nel bosco).**

**Serve prudenza e prestare attenzione. Non adatto a chi soffre di vertigini.**