



FIAB • Amici della Bicicletta

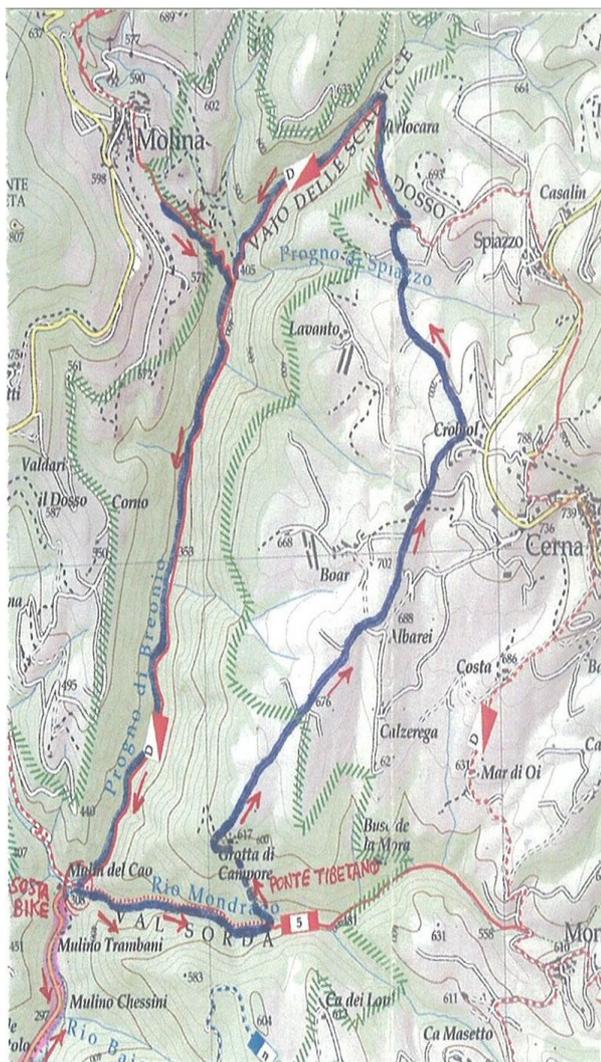
per una città possibile - onlus

Via Spagna, 6 - 37123 • Verona
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236
www.amicidellabicicletta.it • sede@amicidellabicicletta.it

Bici & Trek sui sentieri n.4 e 5 (ValSorda e cascate di Molina): domenica 24-06-2012

Interessante bicicletata nella classica Valpolicella, attraversando Parona, Arbizzano Z.I., percorrendo strade secondarie: loc.tà Quar, Corrubio, S.Pietro Incariano, 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 e zaino, si inizia uno **spettacolare trekking** attraverso il sentiero attrezzato n.4 della Val Sorda/Rio Mondrago, sino al Canyon (40% del sentiero), dove poco oltre è sospeso il nuovo ponte tipo "Tibetano" (altitud. m.400), salita al ponte dal lato dx. del vajo, attraversamento ed imbocco di un sentiero a gradini nel bosco, che ci porta in poco tempo a circa 650m., lasciando a dx. l'indicazione della grotta di Campore e seguendo quella di Cerna. Si prosegue dritto per il sentiero, in direzione NE (a dx. bellissima visione dall'alto sulla **ValSorda** e altopiano di Marezzane) si raggiunge un altopiano (alt. m.700) con stradella asfaltata, lasciando a sx. contrada Boar, si arriva ad un incrocio in loc.tà Crobiol (fonte potab.); Qui sosta pranzo al sacco, (in variante alla vicina Cerna), poi si prende per il sentiero centrale, avanti 50m. in salita, la prima stradella a sx., (oppure si torna indietro da Cerna), si scende in una vallata, attraversando in ombra il progno di Spiazzo, si sale a contrada Dosso e poi in leggera discesa sino ad arrivare al bosco, inizio ripido a scendere nella dorsale del Vajo delle Scalucce (Progno di Breonio). Da questo sentiero si scende per un lungo tratto sul versante orografico dx. (per noi sx.), sino ad incrociare sul fondovalle un altro sentiero a dx., che salendo a zig zag, porta alle belle **Cascate di Molina** (si può prevedere una breve visita); Si continua a scendere sul lato sx., poi l'ultimo tratto è sul versante dx., sino all'arrivo 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, Pedemonte, e per strade secondarie: S.Maria Negrar, Arbizzano Z.I., Parona e Lungadige Attiraglio.





partenza ore 8,45/9 dalla sede e 9,30 da Parona - rientro previsto per le ore 19 – 19,30.
Riservata ai soci, prenotazione obbligatoria in sede entro venerdì 22 giugno ore 18, contributo di un euro per assicurazione infortuni obbligatoria.
 Difficoltà complessiva: impegnativa, distanza ca. 50 Km. (3 ore A/R) + (4.5 ore Trek).
 Fondo stradale prevalentemente asfalto, alcuni tratti sterrati.
 Accompagnatori: Giuseppe Abbate (348.3502787) e Roberto Fraccaroli
giuseppe.abbate@setservizi.it

**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, pedule con suola morbida/scarponi, guanti bici (per corde), e bastoncini (chi è sprovvisto, li può recuperare nel bosco).
Serve prudenza, e prestare attenzione; non adatto a chi soffre vertigini.**

Amici della Bicicletta per una città possibile Onlus
 Via Spagna 6, 37123 Verona. Tel.: 045 8004443
Orari di apertura: lunedì, mercoledì e venerdì ore 16-19