

# Monte Cassino e la Cavendish Road

**Descrizione Escursione:** Partenza dall'abitato di Cassino. Con una serie di tornanti si giunge dopo 9 km all'abbazia di Montecassino lungo la statale e di qua si può raggiungere il cimitero polacco. Ritornati indietro si prende al di là del guardrail un sentiero scosceso che diventa subito pedalabile fino al Monumento in cima al Monte per il quale occorre deviare. Tornare indietro sul sentiero principale e continuare. A questo punto la pista diventa molto sconnessa e segue un sentiero CAI. Presenza di sassi e soprattutto fango scivoloso in pendenza abbastanza accentuata. E' l'unico tratto che richiede concentrazione e tecnica. Si tratta del sentiero Cavendish che sbuca dopo qualche km su asfalto per ritornare quindi nell'abitato di Cassino

**Partenza Escursione ore:** 8:30

**Punto di partenza:** Cassino

**Lunghezza Percorso Km:** 27

**Altitudine Max:** 558m.

**Dislivello:** 768m.

**Pendenza Max:** 15%

**Impegno Fisico:** **3**

**Impegno Tecnico:** **2**

**Tempo Pedalato:** 3h:10

**Tempo Escursione:** 4h:00

**Contributo spese escursione:**

**Contributo spese viaggio:**

## IMPORTANTE

Le dieci regole fondamentali dei CicloamatoriFondi per partecipare alle nostre escursioni

- 1) Usa sempre il Casco, gli occhiali e i guanti.
- 2) Dai la precedenza ai pedoni e segnala il tuo arrivo.
- 3) Rispetta la natura.
- 4) Evita di spaventare gli animali.
- 5) Non lasciare rifiuti.
- 6) Pedala lungo i percorsi consentiti.
- 7) Scegli itinerari adatti alle tue capacità.
- 8) Sulle strade statali transita in fila.
- 9) Controlla la tua bicicletta prima e dopo ogni escursione.
- 10) Non dimenticare il necessario per il pronto intervento.

I posti nel furgone sono limitati ai solo tesserati dei Cicloamatorifondi in caso di ulteriori posti disponibili potranno essere accettati altri biker non tesserati con i cicloamatorifondi, I costi delle spese del viaggio/organizzazione escursione sono a carico dei passeggeri.

L'adesione alle escursioni è obbligatoria entro le 24 ore prima dell'evento, per le escursioni fuori comune o dove è previsto il trasferimento in auto si prega di dare l'adesione entro le 48 ore prima dell'evento.

L'adesione deve pervenire inviando un messaggio whatsapp al numero dell'organizzatore 3467419601 specificando nome e cognome.

**N.B.:** nel caso l'escursione venisse rinviata (per motivi meteo o per qualsiasi altro motivo), verrà inviato un messaggio whatsapp a tutti i bikers e soltanto a questi, che avranno dato adesione, in cui si comunicherà l'annullamento dell'appuntamento

1. non è richiesta nessuna quota di partecipazione (a parte spese di trasferimento)
2. la gita è aperta a tutti i soci e simpatizzanti in regola con il tesserino della propria associazione
3. ristori energetici vari sono a cura e spese personali di ogni partecipante
4. l' a.s.d. Cicloamatori Fondi non si riterrà responsabile per eventuali infortuni e/o danni di

qualsiasi genere e natura subiti dai partecipanti, i quali spontaneamente aderiscono all'escursione in oggetto

Per Informazioni sulle escursioni: barsaudi@libero.it cell.3467419601 Luca

Per informazioni su eventi sportivi e gare: cicloamatorifondi@libero.it cell.3394748080 Gino

## CRITERI CLASSIFICAZIONE PERCORSI FCI

### Impegno Tecnico:

<b>1</b>	Fondo buono, strade larghe, pianeggiati, possibilità di tratti asfaltati
<b>2</b>	Fondo generalmente buono, presenza di qualche piccola asperità e/o passaggio che richiede attenzione
<b>3</b>	Fondo variabile, non sempre in buone condizioni, alcuni tratti di single track, passaggi in zone boschive, non sempre la traccia è facilmente individuabile
<b>4</b>	Diversi tratti in cattivo stato, single track, traccia non immediatamente individuabile, passaggi tecnici che presentano un fondo sconnesso con detrito instabile ed occasionali ostacoli come radici e gradini non alti, mulattiere. Richiesta padronanza del mezzo ed ottima capacità di guida
<b>5</b>	Lunghe salite, lunghe discese, tratti tecnici, fondo molto impegnativo e poco coerente, mulattiere, tornanti a gomito, passaggi in zone ove non esiste traccia segnata, presenze di vie di fuga. Richieste buone capacità di equilibrio, orientamento, tecniche di guida con capacità di conduzione del mezzo a basse velocità.
<b>6</b>	Lunghe salite, lunghe discese, tratti molto esposti, sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente caratterizzato da detrito abbondante e grossolano, con presenza di frequenti ostacoli anche instabili e/o di ostacoli composti e in rapida successione, lunghi tratti da percorrere con bici in spalla su pendii importanti, assenza di vie di fuga. Richieste ottime capacità di equilibrio, orientamento, tecniche di guida con spiccate capacità di conduzione a basse velocità.

### Impegno Fisico:

<b>1</b>	Percorso facile, durata breve.
<b>2</b>	Percorso con minimo impegno fisico e lieve dislivello da affrontare.
<b>3</b>	Percorso con alcune salite e discese che richiedono un medio impegno, Adatta a bikers con un allenamento di base
<b>4</b>	Percorso con presenza di salite e discese impegnative che richiedono resistenza. Adatta a bikers con medio allenamento
<b>5</b>	Percorso con notevoli dislivelli sia in salita che in discesa, Consigliata a bikers ben allenati.
<b>6</b>	Richiesto grande impegno fisico, necessaria una preparazione condizionale completa.

### Tabella Lunghezza/Dislivello:

Impegno Fisico	Lunghezza del Percorso	Dislivello del Percorso
<b>1</b>	Fino a 20 Km	Fino a 200 metri
<b>2</b>	Da 21 a 35 Km	Da 201 a 500 metri
<b>3</b>	Da 36 a 50 Km	Da 501 a 800 metri
<b>4</b>	Da 51 a 65 Km	Da 801 a 1200 metri
<b>5</b>	Da 66 a 100 Km	Da 1201 a 1800 metri
<b>6</b>	Oltre 100 Km	Oltre 1800 metri.

**Qualora si verificasse una notevole differenza tra i parametri di lunghezza e dislivello del percorso, si dovrà considerare dei due, il valore più alto.**

Chi partecipa alla escursione in oggetto AUTORIZZA:

l'uso, la riproduzione e la pubblicazione con ogni mezzo tecnico delle proprie immagini riprese

La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma del tutto gratuita ed in maniera totalmente corretta.

Le fotografie potranno essere utilizzate nel mondo intero ed in tutti gli ambiti (mostre, concorsi, proiezioni, internet, pubblicità, edizione, stampa).

Ne vieta altresì l'uso in tutti i casi che ne pregiudichino l'onore, la reputazione ed il decoro della propria persona, ai sensi dell'art. 97 legge n° 633/41 ed art. 10 del Codice Civile.

Ai sensi dell'art. 98 legge n° 633/41 ed in conformità alla sentenza della Corte di Cassazione n. 4094 del 28/6/1980, le immagini in originale (files digitali sorgenti e/o negativi su pellicola) si intendono di proprietà dei Ciclamatorifondi.

La presente liberatoria ha validità illimitata e si garantisce di aver letto la presente e di averne compreso il contenuto.