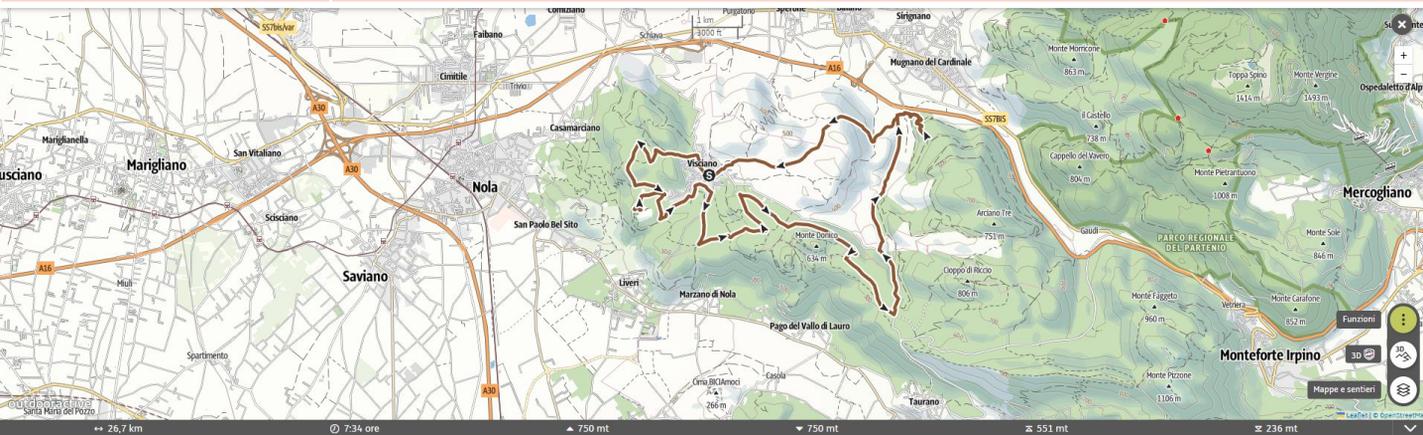


Cicloescursionismo	Da Visciano Monte Donico al Bosco di Arciano Fontana Vecchia(750 mt)
Gruppo Montuoso	Comunità montana Vallo di Lauro e Baianese
Data	Martedì 25 Febbraio 2024
Direttori	Daniele Di Meo – (339.4776542) - Pasquale Corrado (328.1263044) Domenico Cavallaro – (338.7642395)



Difficoltà'	MC – (per cicloescursionisti di media capacità tecnica)
Dislivello +	500 m
Durata	5 ore (compreso soste)
Lunghezza	26,70 km
Tipologia	A
Ritrovo	Piazza Santuario, 7, 80030 Visciano NA
Partenza	09:00 AM
Punti acqua	(Piazza Santuario n.7 - Visciano); Fontana Vecchia - Sperone;
Percorso	Asfalto 30 %, Terreno 40% Sabbia pietrisco 25% Roccette 5%
Itinerario	IGM 1:25.000 Carta Sentieri del Partenio, sentieri CAI 406 e 407
Criticita'	Esistono stati con lieve pendenza.
Allenamento	Adatta ad escursionisti mediamente allenati (*) che non hanno problemi nell'alternare variazioni di quota .
Attrezzatura	OBBLIGATORIA: casco, kit riparazione tubless e/o camera d'aria, maglie catena, scarpe da Mtb o Trekking leggere, salopetta invernale a gamba lunga , maglietta termica di ricambio,indumenti di protezione da freddo/pioggia/vento, luci a batteria; CONSIGLIATA: attrezzo multitool, guanti, dotazioni personali di acqua, barrette energetiche, sali minerali, ricevitore GPS o smartphone con l'app <i>GeoResQ</i> installata, cardiofrequenzimetro, radio Pmr(personal mobile radio, 446 MHz)
Partecipazione	<u>Per PARTECIPARE e' OBBLIGATORIO prenotarsi chiamando i direttori di escursione e certificare il possesso di un certificato medico di sana e robusta costituzione.</u>

Descrizione

Partenza Piazza del Santuario Visciano (334 mt), raggiungeremo Monte Donico a quota 551 mt su strada sterrata percorrendo i primi 14km del giro. Da Monte Donico scenderemo verso Baiano - Bosco di Arciano (discesa ripida 12%) facendo una pausa a Località Casone (sentiero CAI 404) . Ci dirigeremo poi verso Fontana Vecchia. La Fontana di Sperone è situata in località Selva Paradina. La Fontana è da sempre rinomata per le proprietà benefiche dell'acqua, ricca di magnesio. La Chiesa di fontana Vecchia (edificata nel 1600) prende il nome della sorgente che sgorga dal vecchio muro dell'agglomerato rurale, di cui la chiesa è parte integrante. Da Fontana Vecchia seguiremo il sentiero CAI 405 , è presente una pedalata di 1.5km del 15% con picco 20% (consigliato transito a piedi) . Tale salita denominata Salita Grandonfo Visciano , con un dislivello di 200 mt ci riporterà nella Piazza di Visciano.





Segmenti

Nome	Distanza	Differenza dislivello	Pendenza media
Visciano strappo cimitero eremo	0,37 km	17 m	4,5%
Corriole climb	0,70 km	33 m	3,7%
Via Montedonico Climb	1,16 km	89 m	7,7%
Acquedotto Montedonico Climb 2° tratto	0,68 km	64 m	9,4%
Montedonico Nord Climb	1,84 km	94 m	5,1%
Discesa "Melonessa fredda" bis	1,18 km	-145 m	-12,3%
muro di Arciano	0,78 km	119 m	15,2%
Strada Vicinale Piana Delle Selve Climb	2,23 km	249 m	11,1%
Fontanavecchia	0,64 km	55 m	8,4%
Penultima salita GF Visciano 2022	1,55 km	183 m	11,8%
Ripidis	1,39 km	202 m	14,5%

