

## CicloEscursione - Dom 24.05.2015

Inviato da Carmine Lia

Thursday 21 May 2015

Ultimo aggiornamento Thursday 21 May 2015

Domenica 24 Maggio 2015 Giro delle due Valli: dalla piana del Sarno al Vallo di Lauro Nocera Inf. (SA) Descrizione: Il classico giro ad anello delle tre province che partendo dalla piana del Sarno aggira il Pizzo d'Alvano, la montagna che divide le due valli, risale attraverso la montagna spaccata fino a Bracigliano e da qui al piano di Salto per svalicare a Forino in provincia di Avellino, porta di ingresso al Vallo di Lauro. Lungo la panoramica e silenziosa SS 403 si raggiunge la località Acqua di Santa Cristina per ridiscendere sul versante opposto del pizzo D'Alvano fino ai Comuni di Moschiano, Lauro e Marzano per giungere a San Paolo Belsito, alle porte di Nola e da qui il ritorno pianeggiante nell'agro nocerino-sarnese. Programma: Appuntamento per la partenza: Nocera Inferiore (FS) ore 9,00:

9 km Sarno - inizio salita montagna spaccata 6 km ca (sosta fontana); ore 9,30-9,45

20 km Bracigliano - prima sosta ristoro - ore 10,30-10,45;

26 km Piano di Salto (6 km ca) - sosta per una breve escursione alle Neviere - ore 11,15-11,30

30 km (discesa) bivio Forino - ore 12,00-12,15;

34 km (salita 4 km ca) ) Acqua di Santa Cristina ore 13,00 - 13,15 (sosta pranzo)

44 km (discesa) Comune di Lauro ore 15,00 (sosta caffè)

54 km (pianeggiante) San Paolo Belsito ore 16,00 (treno per Salerno da Nola)

69 km (pianeggiante) Sarno ore 17,00

80 km (pianeggiante) Nocera Inf. 17,30 Per chi viene da Salerno:

Andata, treno metr.21252 per Nocera Inf. delle 8:24 con arrivo alle 08:51, costo del biglietto 1,80€\*;

Ritorno, da Nola col treno reg.8153 delle 16:35 con arrivo a Salerno 17:09, costo del biglietto 2,70€; da Nocera col treno metr.21279 delle 17:40 con arrivo a Salerno alle 18:03\*

\*I treni metropolitani non sono abilitati al trasporto delle bici. Distanza: km 80 - Difficoltà: \*\*\* (percorso di difficoltà media con alcune salite impegnative) Capogita: Giuseppe Senatore - tel. 347.1463306 Informazioni:

- Si prega di confermare la propria adesione entro le ore 20.00 di sabato 23 maggio
- Colazione al sacco a cura propria
- Dotarsi di catene e lucchetti per assicurare la bici
- Bicicletta consigliate da strada o da trekking
- Il sabato e i festivi il trasporto delle bici è gratuito sui treni