



Coast to Coast Extreme

**traversata non agonistica San Leone (AG)/ Mondello (PA)
giorni 17-18-19 Agosto 2007 -**

Presentazione, programma, modulo partecipazione e "Road Book"

L' **SSST Bike team Sicilia** organizza per i giorni 17, 18 e 19 Agosto, l'attraversamento della Sicilia in mountain bike, da sud a nord (da San Leone, Agrigento a Mondello, Palermo) con un percorso, 75%, prevalentemente su sterrato.

E' un evento impegnativo che unisce sport e cultura e che prevede l'attraversamento di svariati comuni montani al di fuori del grosso flusso turistico ma estremamente interessanti per la loro storia e posizione. La partenza avverrà dal porto turistico di San Leone , la marina di Agrigento, giorno 17 agosto alle ore 07,00. Ci sarà una sosta nel paese di Sant'Angelo Muxaro (resti micenei, sede del regno di re Kokalos -

<http://www.legambiente.sicilia.it/documenti/muxaro.htm>

con visita di una grotta, per poi iniziare l'ascensione verso la Riserva di Monte Cammarata con la conclusione della prima tappa con l'arrivo a S.Stefano Quisquina dove si pernoverà presso l'Hotel Pignadoro - <http://www.pignadorohotel.it>, dopo aver visitato Il pittoresco Santuario di Santa Rosalia oggetto di un recente racconto di Andrea Camilleri.

LA seconda tappa (18 Agosto) prevede il passaggio da Palazzo Adriano (ridente paese di etnia albanese), il raggiungimento del lago di Prizzi e la lunga ascensione ai 1200 mt di Portella Vento che ci aprirà la vista sulla più grande riserva boschiva della regione, già zona di caccia del Borbone re Federico IV. Pernotto presso la Casina di Caccia (quasi un castello) di re Federico, nell'agriturismo "Antica Stazione" - <http://www.anticastazione.it> e ripartenza l'indomani di buon'ora per Piana degli Albanesi;

Sopra il centro abitato di Piana, dopo una dura salita, si arriverà alla cima della Riserva della Pizzuta -

<http://www.pianalbanesi.it/pages/ambiente/serredpizzuta.htm> -

(panorami incantevoli) e visita Grotta del Garrone (o del Bandito) quindi si ridiscenderà a valle per risalire le montagne che sovrastano Palermo sino a raggiungere in quota, la loro parte più settentrionale.

Si attraverseranno luoghi straordinari; dal bosco di Casaboli al paesino di S Martino delle Scale



con la famosa Abbazia, già teatro di battaglia tra i picciotti di Garibaldi (Corrao, Pilo) ed i borboni.

<http://www.siciliano.it/citta.cfm?citta=San%20Martino%20delle%20Scale>

Si susseguiranno panorami indimenticabili su Palermo e su tutta la Conca D'oro che spazieranno all'orizzonte, incontrando le isole di Ustica con Filicudi e Alicudi. Infine lunga discesa nel bosco del Manolfo sino ad arrivare a Mondello con fine della traversata.

Il gruppo di partecipanti (questa è la ZERO EDITION) sarà assistito da un fuoristrada che si occuperà di trasportare tende vettovaglie e ricambi per chi deciderà di pernottare in tenda anziché nei luoghi convenzionati di pernottare e che farà, per ogni evenienza, da punto di appoggio. Un medico partecipante, assicurerà assistenza in caso di necessità.

Il percorso in totale misurerà circa 210 Km con altimetria molto varia. Per informazioni dettagliate si rimanda al "Road Book" Le Tappe sono lunghe ognuna circa 70 Km.

L' SSST Sicilia, si propone, dopo aver saggiato il tragitto con questa "zero edition", di rendere disponibile tale percorso e far sì che questa traversata diventi un classico aperto a chiunque abbia desiderio di un tour unico nel suo genere in Sicilia





Notizie tecniche:

Non si tratta di una gara, quindi il ritmo di avanzamento sarà commisurato alla velocità dei più lenti. Indicativamente, le ore da pedalare, comprese le soste non dovrebbero superare le 7/8. giornaliere.

Il tour è comunque molto impegnativo ed è riservato a chi è allenato in particolare a percorrere lunghi tragitti in autonomia ed a sopportare lunghe salite nelle ore più calde della giornata. E' importante quindi al fine di non pregiudicare la manifestazione con ritiri difficilmente gestibili, valutare attentamente le proprie capacità pedalatorie.

Un medico sarà presente alla manifestazione, pronto ad intervenire in caso di necessità. Sull'auto di servizio, ci sarà materiale per piccoli interventi sanitari. IL mezzo di servizio non seguirà passo passo i partecipanti, ma si farà trovare al termine di ogni spezzone di tappa come da "Road book". In caso d'incidente o malore può accogliere e soccorrere il malcapitato, trovandosi sempre, in ogni caso, a pochissimi Km dal percorso.

Bisogna essere in grado di sapersi alimentare al meglio, anche con utilizzo di integratori e disporre di sufficiente scorta di liquidi. Durante il percorso comunque è possibile approvvigionarsi.

SI consiglia vivamente di portare con se un cellulare da rendere operativo solo in caso di necessità; dal momento che questo terribile strumento esiste, sfruttiamone l'aspetto sicurezza.

Bike:

Il concorrente è responsabile dell'efficienza del proprio mezzo che deve trovarsi ben mantenuto, per evitare, per quanto possibile, gravi rotture che possono influire sui programmi della C2C

SSono raccomandate quindi Bike adatte alle scopo. Non bike economiche con freni e trasmissione inadatte, che per la particolarità e lunghezza del percorso, sarebbero soggette a rapida usura e rotture.

Le bike devono essere dotate di forcella ammortizzata, con cambio, trasmissione, serie sterzo e freni, revisionati obbligatoriamente prima della partenza.

Si consigliano coperture tubeless con uso di lattice autoriparante o camere d'aria adatte, di buon spessore no light, per evitare che le molte spine costringano a frequenti fermate per bucatore.

L'abbigliamento è quello classico che si utilizza in questo periodo per lunghe uscite. Ovviamente bisogna mettere in conto ricambi per tre giorni incluso un...costume e qualche cosa di più pesante (felpa, giubbottino)

I partecipanti, affideranno all'auto di servizio, le attrezzature e le borse/zaini che intendono trovare ad ogni fine tappa.

Niente di particolare per gli attrezzi da portare con se. Sono i soliti, con almeno due camere d'aria a testa. Importante lo smanigliatore e spezzoni della propria catena, mentre distribuiremo tra di noi un paio di catene di ricambio e altre parti (cambi economici da sostituire) Necessarie fascette rapide di varia misura e fili cambio/freni.

Per la visita alla grotta di S. Angelo è bene aggiungere alla borsa che andrà sul mezzo appoggio un paio di pantaloni lunghi e una maglietta (vecchie tute magari) destinate a sporcarsi di argilla.

Obbligatoria la sacca idrica ed uno zainetto di media capienza. Importanti le fasce antisudore cappellini e occhiali da sole ed un ricambio nello zainetto per ogni evenienza. Onde evitare disguidi, TUTTI dovranno consegnare al mezzo appoggio il proprio bagaglio e/o tende, portandosi in bike lo stretto indispensabile.

Sceda di Partecipazione:



Il sottoscritto _____ nato a _____
il _____ - residente in _____ via _____ n° _____
città _____ - iscritto presso la società _____
con tessera n° _____ ente (indicare se FIC, Udace etc) _____
n cellulare ___/____ Email _____@_____

chiede di partecipare alla manifestazione "C2C Coast to Coast estreme" organizzata dall' SSSTBIKETEAM Sicilia.

1. A questo proposito dichiara di aver preso visione del programma dettagliato della manifestazione (Programma e road book) giudicando il percorso commisurato al suo grado di preparazione atletica e sollevando l'SSSTBIKETEAM da qualsiasi responsabilità per eventuali malori, incidenti e/o problemi derivanti dalla sua partecipazione all'evento.
2. Dichiara inoltre di essere al corrente che l'evento ha la caratteristica del raduno e quindi vanno osservati tutti gli obblighi derivanti dal codice della strada, consapevole che non ci sarà alcuna assistenza nell'attraversamento o nel percorrere tratti con traffico veicolare.

La Partenza sarò data alle ore 07,00 di giorno 17 Agosto 2007 dal Porticciolo turistico di San Leone - Agrigento.

Il contributo spese è di euro 15 che verranno regolate prima della partenza al momento della consegna di questo modulo debitamente compilato e firmato.

Stampare, compilare e consegnare prima della partenza

**Firma partecipante leggibile per accettazione
in particolare dei punti 1 e 2**

Ai sensi del Decreto Legislativo del 30 giugno 2003 n.196 si precisa che le informazioni contenute in questo modulo sono riservate ed a uso esclusivo del destinatario e per i fini dichiarati. (Iscrizione a evento sportivo)

SICILIA Coast 2 Coast

BIKE EXTREME

"zero edition"

"Road Book"



L'SSST Bike Team Sicilia, presenta la: " **C2C Coast to Coast** ", traversata non agonistica in Mountain Bike da San Leone, Agrigento a Mondello, Palermo. Dal Mediterraneo al Tirreno in tre tappe, attraverso la Val di Kam, i monti Sicani e la Conca d'oro. Giorni 17/18/19 Agosto 2007 - Road Book-

Prima Tappa	Km totali	sterrato	asfalto	quota p.za mt	q. arrivo	Ascesa accumulata	note
Partenza San Leone							
Da San Leone a Raffadali	22,78	13	9,78	4	433	429	percorso senza particolari difficoltà, si attraversa parte della Valle di templi ed alcune rovine. Arrivo a Raffadali
Raffadali - S. Angelo Muxaro	14,94	13	1,94	433	109	420	Percorso quasi tutto su sterrato. Strappetti in salita. Saliscendi che accumulano un dislivello di 420 mt anche se alla fine si perde quota. All'arrivo saremo accolti dalla locale lega ambiente (siamo nel regno del re siculo Kokalos) che ci porterà a visitare le rovine Micenee ed una grotta. http://www.valdikam.it
S. Angelo Muxaro - San Biagio (vallone) sino all'inizio della salita della Quisquina	8,9	2,9	6	410	189	440	Si sale da S. Angelo attraversando il centro di San Biagio Patani per finire all'attacco della salita della Quisquina..
Vallone sotto San Biagio - Santo Stefano Quisquina	21,6	16	5,6	189	770	931	Rush finale. Salita impegnativa su strada una volta asfaltata. Tratti duri per circa 10 km, poi si entra nel bosco della Quisquina per sboccare al monastero di Santa Rosalia. Bellissimi sentieri tra i boschi. Discesa in parte su Asfalto per Santo Stefano. SI raggiungono quasi 1000 mt di quota.
totale prima tappa	68,22	44,9	23,32			2220	

Fine prima tappa. Sistemazione presso Hotel Pignadoro. <http://www.pignadorohotel.it/Home%20Italiano.htm> L'hotel si trova a circa 5 Km su un poggio, sopra il paese di Santo Stefano. E' una recente struttura dotata di piscina e tutti i confort. Abbiamo concordato per pernottò, cana e prima colazione 55 euro, mentre per la sola cena e colazione con utilizzo spiazzì per tende e piscina, 25 euro. Come accennato, ci concedono l'uso della piscina anche per chi pernotta in tenda. Sarà probabilmete raggiunto con trasferimento dei mezzi e

Seconda Tappa	Km totali	sterrato	asfalto	quota p.za mt	q. arrivo	Ascesa accumulata	note
S. Stefano/Ficuzza							
S. Stefano/P. Adriano	26,24	20	6,24	750	686	866	Tratto molto bello ma anche duro. Quasi tutto tra boschi e sterrati forestali. SI raggiunge quota 1222 mt per un'ascensione totale di 866 metri. Si raggiunge la meta attraverso una discesa su asfalto di circa 6 km.
P. Adriano/ Lago Prizzi	9	8,5	0,5	668	736	68	Tratto di poca difficoltà; sterrato in falsopiano che inizia con una lunga discesa dopo il paese. Da questo momento in poi non incontreremo alcun paese o centro abitato sino ad Alpe di Cucco. Molti gli abbeveratoi. SI arriva improvvisamente sul Lago di Prizzi, costeggiandolo per la sua lunghezza.
Lago/Prizzi/Giardinello	16,5	13,5	3	670	745	450	Tratto particolarmente impegnativo .. vegetazione assente sino allo scollinamento di Portella Vento. Si entra nel vallone del Fiume Mendola dopo una lunga e a tratti pericolosa discesa. Si attraversa ben quattro volte prima di arrivare all'incrocio con la strada provinciale (distrutta) che sale da Prizzi a Campofelice. dopo 4,7 Km di asfalto ed aver risalito il VAllone, si arriva quindi a Giardinello, la porta della Busambra. Tratto sino a Giardinello in ripida salita su asfalto degno di un percorso freeride e spesso ricovero di mucche!
Giardinello/ficuzza	13,5	10	3,5	745	663	850	Tre chilometri e mezzo di ripido sterrato e si arriva a Portella Vento. Di colpo si apre la visione del Parco della Busambra. Boschi a perdita d'occhio e fine delle fatiche! Ci aspettano circa 4 Km Per Alpe di Cucco su sterrato , altri 2,5 per l'incrocio con l'asfalto ed ancora circa 4 Km per L' ANTICA Stazione! Fine seconda tAppa! SI alloggerà a campeggerà, alla Antica Stazione: http://www.anticastazione.it/home%20page.htm . Non abbiamo ancora concordato un prezzo ma credo sarà intorno ai 45 euro per mezza pensione.
totale seconda tappa	65,24	52	13,24			2234	

Terza Tappa	Km totali	sterrato	asfalto	quota p.za mt	q. arrivo	Ascesa accumulata	note
Ficuzza/Mondello							
Ficuzza Piana degli Albanesi	19	2	17	745	668	450	Si inizia su asfalto in discesa verso Piana degli Albanesi, dopo circa 7 Km si sale sino agli 850 mt di monte Kumeta per circa 5 Km per poi arrivare a Piana dopo altri circa 7 km
Piana /Pizzuta	1,5	1	0,5	694	1050	456	Sosta Tecnica in paese per riprendere le forze....Ci aspetta un dislivello di circa 450 metri in poco più di un Chilometro e mezzo. SI Sale in cima alla riserva della Pizzuta. (1050 mt)Si prevede un utilizzo delle spalle anziché dei pedali! Visione incomparabile...si vede in lontananza, per la prima volta, PALERMO con il monte Pellegrino!
Pizzuta/Bosco casaboli	13,9	3,5	10,4	1050	725	-325	Si scende dalla Pizzuta per circa 3 Km senza riferimenti, solo un ST che si perderà presto...poi un trasferimento su asfalto sino al l'ingresso della forestale per il Bosco Casaboli.
Bosco Casaboli	4,38	4,38	0	725	980	225	Si prende quota attraverso il bosco..Panorami ineguagliabili.
Fino a S. Martino	8	8	0	990	560	250	Un Sali e scendi in quota attraverso panorami stupendi con il monte Gibilmesi incombente e le altre vette a ridosso. Paesaggio nel verde. Forse uno dei tratti più belli della C2C. Si arriva a S. Martino con l'eccezionale vista della vallata con al centro il curioso Monte Petroso che sembra sia stato il cono di un vulcano.
S. Martino/manolfo	22	17	5	560	128	-400	Si sale verso Monte Cuccio per poi imboccare una strada asfaltata per arrivare a Monte Manolfo. Panorami sulla costa verso P. Raisi . SI scende rapidamente sino alla base di Monte manolfo.
Manolfo /Mondello	5		5				Trasferimento a Mondello e fine dell'impresa
totale terza tappa	73,78	35,88	37,9			656	

Km totali	207,24
di cui su sterrato	132,78
su asfalto	74,46

