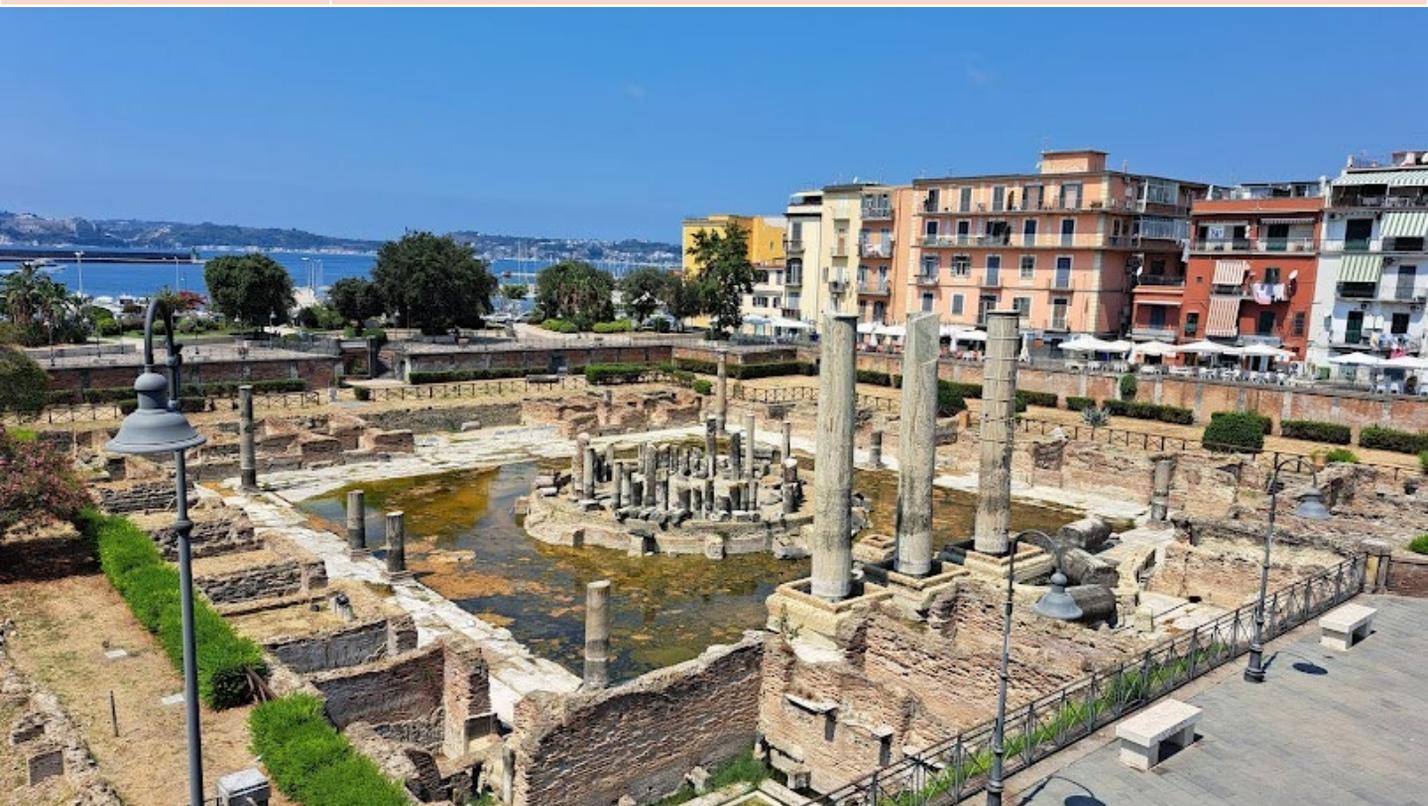




# Club Alpino Italiano CAI Napoli - SS Roccarainola



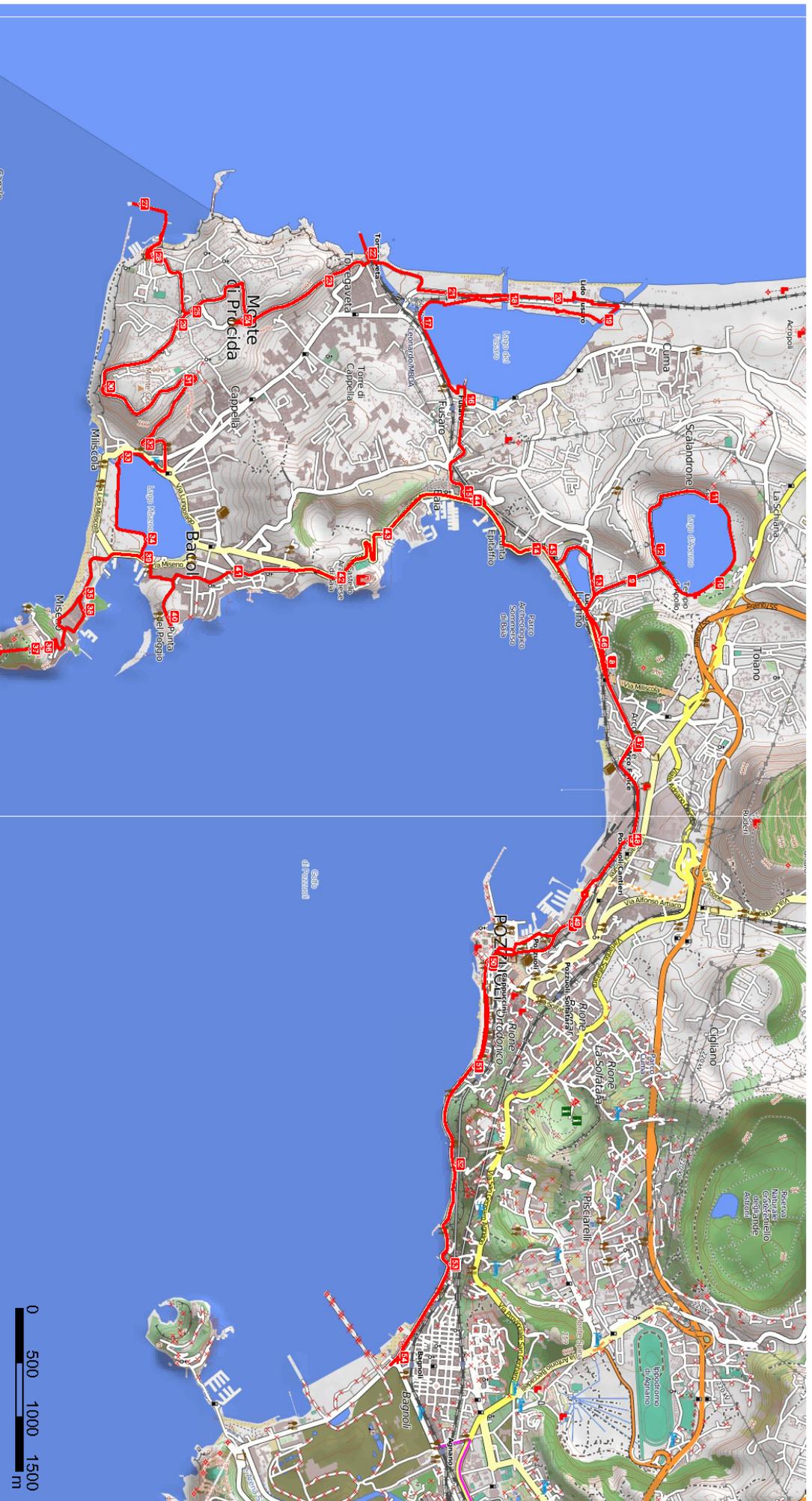
<b>Ciclo Escursionismo</b>	<b>I 4 LAGHI: AVERNO, LUCRINO, FUSARO, MISENO.</b>
Località:	Lago d'Averno, Lucrino, Fusaro, Miseno. - Pozzuoli/Bacoli (NA)
Data e orario:	Domenica, Data 04/05/2025, Ore 08:15
Direttori:	ASC Alfredo D'Angelo (392.7355803) – ASC Daniele Di Meo (339.4776542)



Ritrovo:	- Piazza Bagnoli, 4, 80124 Bagnoli NA - GPS: 40.81378723784866, 14.166407390924844 - R578+CF Bagnoli, Città Metropolitana di Napoli - Parcheggiare nelle strisce bianche
Orario partenza:	Ore 08:30
Difficoltà:	TC/TC
Tipologia:	A
Durata:	Ore 07:00 Comprensivo di soste.
Lunghezza:	54,100 Km
Dislivello:	+ 650 m.
Punti d'acqua:	Molteplici. Bar e fontane pubbliche lungo tutto il percorso. Sosta al Km. 26,00
Itinerario:	Tipi di strada: Singletrack: 0,762 km ; Sentiero: 6,33 km; Strada secondaria: 8,79 Km; Strada: 37,0 km; Fuori rete (sconosciuto): 1,5 Km Superfici: Non Lastricata: 1,97 Km; Sterrato Compatto: 3,1 km; Pavè: 5,83 km; Lastricata: 2,24 Km; Asfalto: 38,6 Km; Sconosciuta: 2,38 Km; Altitudine massima 120 m - Altitudine minima: 0 m

Traccia GPS:	<i>Rilasciata solo ai prenotati.</i>
Note:	Possibilità di terminare autonomamente la ciclo escursione a Torregaveta tramite ritorno a Bagnoli con treno Cumana.
Attrezzatura:	1) <b>OBBLIGATORIA:</b> Casco, Guanti, Scarpe da MTB o trekking leggere, Kit di riparazione tubless/camera d'aria, Falsamaglia/Quick link catena, Pompa, Attrezzo multitool, Kit pronto soccorso, Dotazioni personali di acqua, barrette energetiche e sali minerali, Luci a batteria. 2) <b>CONSIGLIATA:</b> Ricevitore GPS o smartphone con l'app GeoResQ installata, Cardifrequenzimetro, Radio PMR (personal mobile radio, 446 MHz), Abbigliamento: Maglietta termica e indumenti di protezione da freddo/pioggia/vento.
Partecipazione:	Per <b>PARTECIPARE</b> è <b>OBBLIGATORIO</b> prenotarsi (almeno 36 ore antecedenti la data della ciclo escursione) contattando i direttori. La partecipazione alla ciclo cicloescursione è gratuita. Escursione aperta ai soci CAI e non soci. Assicurazione obbligatoria (€ 12,90) non soci.
Descrizione:	<p><b>Premessa:</b> Questa ciclo escursione si presenta come un'occasione straordinaria per vivere, con spirito escursionistico e in modalità slow, il territorio flegreo: una terra ricca di storia, natura e paesaggi mozzafiato. "Il Giro dei Quattro Laghi" è una ciclo pedalata atipica, interamente su strade asfaltate e urbanizzate, pensata per rendere accessibile a tutti – anche ai meno allenati – un percorso che unisce cultura, storia e scoperta.</p> <p><b>Zona interessata:</b> Il percorso si sviluppa nell'area dei Campi Flegrei, una delle zone vulcaniche più affascinanti al mondo, nota fin dall'antichità per le sue acque termali, i fenomeni bradisismici e gli importanti siti archeologici di epoca romana. Si pedalerà lungo coste, laghi vulcanici e aree storiche che conservano ancora oggi le tracce dell'antica Roma e del periodo borbonico.</p> <p><b>Descrizione dell'itinerario:</b> Partiremo da Piazzetta Bagnoli, muovendoci lungo il suggestivo Lungomare di Via Napoli in direzione Pozzuoli. La prima tappa sarà la Passeggiata di San Vincenzo, una zona recentemente riqualificata, che offre una splendida vista sul golfo.</p> <p>Proseguiremo verso il Porto di Pozzuoli, dove sosteneremo per visitare il Tempio di Serapide, in realtà un antico macellum romano del I-II sec. d.C., celebre per il suo ruolo negli studi sul bradisismo flegreo.</p> <p>Attraversando Via Miniscòla giungeremo ad Arco Felice, antica porta romana costruita nel I secolo a.C. per unire il centro di Cuma con il resto della regione.</p> <p>Proseguiremo quindi verso il Lago d'Averno, specchio d'acqua vulcanico associato al mito dell'Ade. Circumnavigheremo il lago visitando il Tempio di Apollo, edificio romano a pianta circolare, e la Grotta di Cocceio, una galleria artificiale che collegava il lago con Cuma, spesso confusa con la Grotta della Sibilla Cumana.</p> <p>La seconda tappa lacustre sarà il Lago Lucrino, un tempo collegato al mare e importante centro termale in epoca romana.</p> <p>Senza indugio proseguiremo verso il Lago Fusaro, dove sosteneremo presso la splendida Casina Vanvitelliana, edificio settecentesco progettato da Carlo Vanvitelli per i Borbone come riserva di caccia e pesca.</p> <p>Da qui imbrocceremo la ciclabile che costeggia il lago fino al Parco della Quarantena, antica zona di isolamento per i viaggiatori in arrivo dal mare, istituita in epoca borbonica.</p> <p>Attraversando Via Romana ci sposteremo verso il mare e percorreremo un breve tratto sulla spiaggia, passando accanto alla stazione abbandonata di Lido Fusaro, esempio di archeologia ferroviaria dimenticata.</p> <p>Arrivati a Torregaveta, faremo una sosta sul pontile. Da qui sarà possibile per chi desidera concludere la giornata, rientrare a Bagnoli con la Cumana.</p> <p>Per chi prosegue, inizieremo la salita verso il Monte di Procida, tratto impegnativo ma che verrà premiato con la sosta presso il celebre Bar Pina, dove potremo degustare la tipica "Lingua Montese", dolce locale a base di sfoglia e crema.</p> <p>Discesa verso Acquamorta, piccolo porto turistico con vista sull'isolotto di San Martino, luogo fortificato fin dall'epoca romana e oggi area marina protetta.</p> <p>Riprenderemo il percorso verso Bacoli, percorrendo la panoramica che offre una spettacolare vista sul Castello di Baia, costruzione aragonese del XV secolo edificata su un promontorio che domina l'omonimo golfo.</p> <p>Arriveremo quindi al Lago Miseno, l'ultimo dei quattro laghi del nostro itinerario. Faremo il giro del lago sfruttando la nuova ciclabile che lo costeggia.</p> <p>Pausa pranzo libera presso Antica salumeria a Bacoli. (panini e pizette a spese proprie).</p> <p>Prima del rientro, visiteremo il Faro di Capo Miseno, situato sull'omonimo promontorio che chiude a ovest il Golfo di Napoli. Per chi lo desidera, breve salita a piedi fino al faro (senza bici).</p> <p>Infine, il ritorno seguirà il percorso di andata: da Bacoli attraverso Via Castello (con ultimo sguardo al Castello di Baia), centro storico di Bacoli, Arco Felice, Pozzuoli e infine Bagnoli.</p>
Avvertenze:	<p>Le ciclo escursioni si svolgono seguendo le regole: del codice di autoregolamentazione del ciclo escursionismo CAI. N.O.R.B.A. e I.M.B.A.</p> <p>I direttori hanno la facoltà di modificare itinerario, programma e gli orari previsti in caso di previsioni meteorologiche avverse, necessità o forza maggiore.</p> <p>Ogni partecipante è tenuto ad informarsi preventivamente sul programma e sul tipo di percorso (chilometri, dislivelli e scala difficoltà), leggendo la scheda descrizione della ciclo escursione oppure contattando i direttori.</p> <p>Chi aderisce accetta di seguire il regolamento attività e dichiara di possedere capacità, preparazione attrezzatura ed equipaggiamento adatti.</p> <p>E' obbligatorio indossare il casco, ed abbigliamento adatto.</p> <p>Si fa presente che, essendo l'evento pubblico, i partecipanti potrebbero liberamente ritrarre foto o fare filmati, inoltre laddove vi fosse una qualsiasi pubblicazione attraverso social o altro, la stessa sarà da intendersi del tutto personale.</p>





Salita: 843 m | Discesa: 844 m | Massima: 123 m | Minima: -2m

