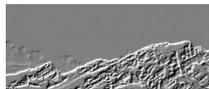


Club Alpino Italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40
43126 Parma
www.caiparma.it
caiparma@hotmail.com

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PARMA
GRUPPO MOUNTAIN BIKE



MOUNTAIN BIKE



PARMA



MONTE MORIA

MTB STYLE

Direttori di escursione: Gianluca Carrara, Patrizio Baroni

Domenica 28 Maggio 2017

Informazioni Organizzative

| | |
|--------------------|---|
| Data e ora Ritrovo | Domenica 28 Maggio 2017 Ore 8.30 Lugagnano - Parcheggio su strada prov. 4 |
| Orario partenza | 9:15 |
| Viaggio | Mezzi Propri |
| Apertura iscriz. | 10.05.17 |
| Chiusura iscriz. | 26.05.17 |
| Posti disponibili | 15 |

Quote Iscrizione

| | |
|----------|---------|
| Soci | € 5,00 |
| Non soci | € 10,00 |

La quota Comprende:
assicurazione infortuni, spese organizzative

Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

MTB in condizioni efficienti (verificare il funzionamento di freni e pneumatici), casco (obbligatorio), anti pioggia e antivento, acqua e pranzo al sacco, kit di riparazione.

NOTE

CONSIDERATE LE CARATTERISTICHE DEL PERCORSO, SI CONSIGLIA UNA MTB BI-AMMORTIZZATA ED UN LIVELLO DI ALLENAMENTO MEDIO-ALTO.

Informazioni Aggiuntive

Gianluca Carrara: 335-5970233
Patrizio Baroni: 347-9464558



AMBIENTE

Il Parco Provinciale del Monte Moria, situato tra i comuni di Morfasso e Lugagnano Val d'Arda, tra la valle del Chero e la Val d'Arda, si estende su una superficie di 1.000 ettari. E' stato istituito negli anni venti per valorizzare e difendere il vario patrimonio boschivo della zona.

DESCRIZIONE GITA

La partenza è dalla diga di Mignano (mt.341 slm), costruita tra il 1919 e il 1934. Tra sterrati e qualche breve tratto in asfalto, si sale decisi oltrepassando gli abitati di Monte e Gazzola, per giungere alla località I Rabbini.

Da qui, ci dirigiamo su strada bianca sulle pendici del Monte Moria e del Monte Croce dei Segni. In questo tratto la strada presenta alcune belle salite, brevi ma intense, con fondo sconnesso e sdruciolevole, abbastanza da tenere il biker impegnato nella scelta delle traiettorie migliori. Con il passare dei km lo sterrato diventa più scorrevole; pedalando ai confini di un bosco di pini e abeti, incontriamo la Fontana Delle

Croci (speriamo con acqua). Usciti dal bosco dobbiamo **CARICARE la nostra BICI IN SPALLA per un breve ma non banale tratto ripido.** Una volta superato il "ripidone" ritorniamo in sella per affrontare le ultime due salite nel bosco che ci portano sulla vetta del Monte Croce dei Segni (mt.1.073 slm). Da qui si scende di poco fino al Rifugio del Parco, dove faremo una breve sosta ristoratrice.

Lasciato il rifugio, inizia uno dei sentieri più belli e panoramici del parco: "Il Sentiero del Diavolo". Si snoda sul crinale più esposto del Moria, entrando e uscendo dal bosco, e si può godere della vista sulla Val d'Arda approfittando di piccoli balconcini naturali.

Questo è forse il tratto più tecnico del giro. E' necessaria una buona tecnica di guida perché il sentiero, oltre ad essere esposto, presenta ostacoli tipo gradoni e, nei tratti più ripidi, il fondo è smosso.

Con una breve risalita, intercettiamo un ultimo sentiero: "Il Cappuccetto Rosso".

Si tratta di un bellissimo Single Track su terreno per lo più compatto che si sviluppa nel bosco e che ci riporta sulle rive dell'Arda, dalle quali ritorneremo su sterrato alla

Informazioni Tecniche

| | |
|---------------------------|----------------|
| Difficoltà Salita/Discesa | BC / OC |
| Dislivello | m. 1100 |
| Distanza | Km 31 |
| Altitudine Max. | M. 1073 |
| Punto di partenza | MIGNANO |
| Durata con soste | 7 ore |

Importanti informazioni di sicurezza

In base alle condizioni meteorologiche gli organizzatori si riservano di variare i percorsi ed il programma della gita, anche in fase di svolgimento.

Scala delle difficoltà tecniche

TC: (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;

MC: (per cicloescursionisti di **media capacità tecnica**) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole;

BC: (per cicloescursionisti di **buone capacità tecniche**) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici);

OC: (per cicloescursionisti di **ottime capacità tecniche**) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Leggere il regolamento delle cicloescursioni su

www.caiparma.it. Il cicloescursionismo è una attività intrinsecamente pericolosa, i partecipanti con l'iscrizione dichiarano di esserne consapevoli e di accettare il regolamento.

Modalità di iscrizione

Per iscrizione scrivere a: p.fizz@rocketmail.com
I **non-soci** devono indicare Cognome, Nome e Data di Nascita e numero di cellulare. Il pagamento si effettuerà direttamente agli accompagnatori il giorno dell'escursione.
CAI Parma V.le Piacenza 40- 0521/1995241 www.caiparma.it