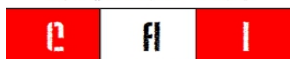
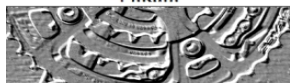


MOUNTAIN BIKE



PARMA



## IL GIGANTE BUONO

SUA MAESTA' IL MONTE CUSNA

Direttore di escursione: E. Pozzi

**Domenica 11 giugno 2017**



### Informazioni Organizzative

Data e ora Ritrovo	Dom 11/06/17 <b>Ligonchio:</b> ore 9,00 <b>PR:</b> potrà essere comunicato un ritrovo alcuni giorni prima della gita
Orario ritrovo e partenza da Ligonchio	<b>Ritrovo 9,00</b> <b>Partenza 9,15</b>
Viaggio	<b>Mezzi Propri</b>
Apertura iscriz.	<b>19.05.16</b>
Chiusura iscriz.	<b>09.06.16</b>
Posti disponibili	<b>15</b>

### Quote Iscrizione

Soci CAI	<b>€ 5,00</b>
NON SOCI CAI	<b>€ 10,00</b>

La quota Comprende :  
spese organizzative,  
assicurazione per i non soci.

### Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

MTB in condizioni efficienti (verificare il funzionamento di freni e pneumatici), casco (obbligatorio), anti pioggia e antiventto, acqua e pranzo al sacco, kit di riparazione, consigliata protezione solare e pile leggero nello zaino.



Chi non conosce il monte più imponente dell'appennino reggiano, detto "il gigante" (per la sua inconfondibile silhouette di "uomo morto" se visto dalla pianura)? E chi non ha desiderato di "circumnavigarlo" in mountain bike? Pedaleremo fra i "prati alti", passeremo accanto a laghetti e raggiungeremo i rifugi, scenderemo col tracciato della vecchia ferrovia a scartamento ridotto, e attraverseremo i paesi alle pendici del gigante. Ci sarà tutto l'appennino rappresentato nei poco più che sessanta chilometri che percorreremo insieme.

**Ambiente.** Si pedalerà in ambienti molto vari, salendo e scendendo dai mille ai milleottocento metri, passando dai pascoli e dalle terre ormai incolte nei dintorni di Ligonchio.

**Itinerario.** Da Ligonchio (parcheeggio prima del paese, nei pressi della Fonana) per strada asfaltata si scende dapprima e poi sale fino al borgo di Casalino, bellissimo paesino in gran parte recuperato. Ci dirigiamo in direzione di Montecagno su una mulattiera storica (Sentiero Spallanzani) selciata, dal fondo abbastanza buono. A Montecagno si svolta per asfaltata (esposta al sole) che diviene dopo pochi chilometri una forestale ghiaia e ombreggiata che ci porta con alcuni tornanti

fino a Passo Cisa (sorgente a 500 metri). Da qui proseguiremo scendendo (tratto di divertente discesa BC in sentiero 609) verso la località Lama Golese, poi su un asfalto saliremo a Roncopianigi (Febbio), da dove – con una serie di divertenti carraie di servizio ai boschi talvolta con buona pendenza e fondo tecnico e con attenzione alla traccia – aggiriamo l'alpe di Vallestrina e il monte Ravino. Già a Sud della costa del Gigante ci immettiamo sulla facilissima forestale Civago / Battisti e raggiungiamo il rifugio CAI, proseguendo per la forestale, se ci sarà tempo faremo una visita al lago Bargetana, e passato l'omonimo rifugio (privato), si scende per breve tratto su forestale per girare a sinistra nella strada di servizio del Bosco di Soraggio (spesso legname a terra) che con lievi saliscendi rimane a quota 1550 fino al bivio col sentiero 633, seguendo transitiamo dal lago stagionale del Capriolo, scenderemo verso la "presa alta" (breve tratto di divertente discesa BC sul sentiero 633). Da qui percorreremo il panoramichissimo, a tratti esposto ma mai pericoloso e sempre divertente sentiero della "decauville" (percorso della vecchia ferrovia a scartamento ridotto che servi a trasportare il materiale per la costruzione della diga della presa alta) ritorneremo a Ligonchio.

### Informazioni Tecniche

Difficoltà (Salita/Discesa):	<b>BC - MC / BC</b>
Dislivello	<b>Circa 1700 D +</b>
Distanza	<b>Km 60</b>
Altitudine Max.	<b>M. 1850</b>
Partenza	<b>Ligonchio (RE)</b>
Durata con soste	<b>8 ore</b>

### 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, carraie...) 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.

+ indica tratti ad elevata pendenza

### Modalità di iscrizione

**ESCLUSIVAMENTE** con mail a [mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it) - **i non soci devono comunicare nominativo, data di nascita e cellulare**  
pagamento in contanti alla partenza

### Avvertenze

Leggere il regolamento delle cicloescursioni su [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it). Il cicloescursionismo è una attività intrinsecamente pericolosa, i partecipanti con l'iscrizione dichiarano di esserne consapevoli e di accettare il regolamento