



I COLLI DI LUNI Ai piedi delle Apuane 24EMTB01

*Direttori di escursione:
Vittorio Musso, Gianluca Carrara, Francesco
Mangiavacca, Silvia Strata*

domenica 24 Marzo 2024

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

Informazioni Organizzative

Data e ora Ritrovo

Domenica 24 Marzo 2024
Ore 09.30
Luogo: Centro Sociale di
Molicciara (Castelnuovo
Magra)
Viaggio: **Mezzi Propri**

Apertura iscriz. **01.03.24**
Chiusura iscriz. **22.03.24**

Quote di iscrizione

PER SOCI CAI: 5,00€
NON SOCI: 15,00€
versamento quota al
ritrovo

La quota Comprende :
spese organizzative e
attivazione assicurazione

Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

MTB in condizioni efficienti
(verificare il funzionamento
di freni e pneumatici),
casco (obbligatorio),
guanti, kit di riparazione.
Abbigliamento idoneo.

Info

Contattare i Direttori di Escursione:

Gianluca Carrara 335 5970233
gianluca.carrarahotmail.com

Silvia Strata 349 3588354
silvia@kinesnc.com

Vittorio Musso 338 2200775
vittoriom041160@libero.it

Francesco Mangiavacca
3391998268
f.mangiav@gmail.com



Descrizione Escursione

Partenza dal Centro Sociale di Molicciara (Castelnuovo Magra).
Percorso di non impegnative doti tecniche ma di discreta buona resistenza ciclo/escursionistica. Il percorso è per più del 90% pedalabile con solo pochi tratti di "spintage", adatto anche a Ebike. La lunga salita sarà ripagata da panorami invidiabile sulle Apuane, Monte Sagro, cave di Marmo di Carrara, val di Magra, mar Ligure e isole. Passeremo da antiche mulattiere usate in passato per gli scambi commerciali tra la Lunigiana e la Val di Magra, un passaggio suggestivo anche nelle antiche Miniere abbandonate di Manganese, potrete sedervi nell'antica seduta scavata nella roccia, del gabelliere, che riscuoteva la Gabella (tassa di passaggio), da lì il nome alla località "La Gabellaccia".
Il rientro tutto in discesa passaggio dal suggestivo paesino di Vallecchia e dal centro storico di Castelnuovo Magra, con la sua splendida Torre dei Vescovi e la sua piazzetta panoramica. Da lì in pochi minuti e su antica mulattiera si raggiunge il punto di partenza

Km: 43 (di cui 12 in asfalto)
Dislivello 1350D+
Difficoltà: MC /BC+

ISCRIZIONI

VERSAMENTO QUOTA AL RITROVO

**PER ISCRIVERSI E' OBBLIGATORIO COMPILARE IL
SEGUENTE FORM:**

<https://bit.ly/LuniMTB>

Informazioni Tecniche

Difficoltà **MC/BC+**

Dislivello MTB **1350 D+**
Distanza **Km 43**

**La gita è adatta anche
ad e-mtb**

**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 buona 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

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.