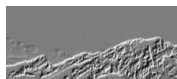


Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma  
Viale Piacenza 40  
43126 Parma  
www.caiparma.it  
caiparma@hotmail.com

# Club Alpino Italiano sezione di Parma GRUPPO MOUNTAIN BIKE MONTE AIONA 24EMTB08



Direttori di escursione:  
Francesco Mangiavacca, Roberto Ghinelli, Vittorio Musso



MOUNTAIN BIKE

CAI

PARMA



## Informazioni Organizzative

### Data e ora Ritrovo

Sabato 22 Giugno 2024

Ore **09:30**

Luogo: *Rifugio Casermette del Monte Penna*

Viaggio: **Mezzi Propri**

Apertura iscriz. **22.05.24**

Chiusura iscriz. **15.06.24**

Posti disponibili **12**

## Quote di iscrizione

**SOCI CAI** 5,00 €  
**NON SOCI** 15,00 €

### La quota Comprende :

Spese organizzative e  
attivazione assicurazione  
per i non soci.

## Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

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

## Info

### Contattare i Direttori di Escursione:

Francesco Mangiavacca  
3391998268  
Roberto Ghinelli  
3356742549  
Vittorio Musso  
3382200775

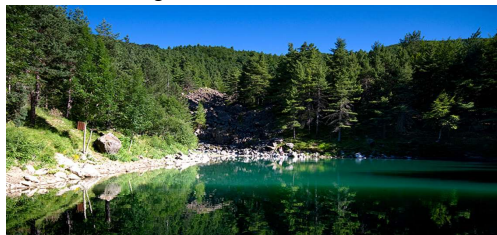
**Sabato 22 Giugno 2024**



## Descrizione Escursione

Escursione nel cuore del Parco Regionale dell'Aveto.

Dal Rifugio Casermette del Penna inizieremo subito a pedalare lungo un sentiero che, dopo un saliscendi caratterizzato da alcuni passaggi tecnici, scende al Lago delle Lame in single track.



Il tempo di ammirare la bellezza del lago e inizieremo a salire, prima lungo una forestale, poi su sentieri e alla fine su prati fino all'altopiano del Monte Aiona da dove, con un po' di fortuna, vedremo il mare.

La prima parte di discesa è caratterizzata da un single track scorrevole nel bosco fino al Passo della Spingarda da dove, con alcuni metri di spinta, saliremo la Sella del Monte Nero dove parte l'ultima discesa che ci riporterà agevolmente al rifugio dove ci attenderanno birra e panino.

La gita è adatta anche ad E-Bike tenendo presente il tratto a spinta (50 mD+ lungo circa 0,5 km)

## Informazioni Tecniche

Difficoltà MTB **MC/BC**  
Dislivello MTB **1000 mD+**  
Distanza **28 km**

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 tecnica**) 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 **ottima capacità tecnica**) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.  
+ indica tratti ad elevata pendenza

## ISCRIZIONI

**PAGAMENTO DA SALDARE IL GIORNO DELLA GITA**

Iscrizioni tramite il seguente link:

<https://bit.ly/Monteaiona>

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.