



# CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Parma

Gruppo Mountain Bike

## Der Molinatiken

I sentieri del monte Molinatiko



Direttori di escursione: Michele Zallocco – Max Chiapponi

“La montagna  
per tutti, in  
gruppo”

Domenica 2 giugno 2019

Informazioni organizzative	
Ritrovo	Parma, parcheggio Cavagnari o Ramiola parccheggio BluBar
Orario ritrovo	7:00 Parma 7:20 Ramiola 8:00 Ostia P.se
Orario partenza	08:30 Ostia Parmense
Apertura iscrizioni	14-05-2019
Chiusura iscrizioni	31.05.2019
Posti disponibili	15
Quote Iscrizione	
Soci	€ 5,00
Non Soci	€ 10,00
La quota comprende copertura assicurativa e spese organizzative	
Informazioni Tecniche	
Difficoltà Salita/Discesa	MC/MC tratti BC
Lunghezza	37
Dislivello salita	m. 1600
Dislivello discesa	m. 1600
Durata con soste	8 ore
Equipaggiamento richiesto: MTB in condizioni efficienti con ruote tassellate, casco, anti-pioggia, acqua e pranzo al sacco, kit di riparazione.	



“L'Appennino è una montagna a dimensione umana: abitabile e abitato da così lungo tempo da essere, il lavoro dell'uomo nei secoli, parte sostanziale del paesaggio. Tanto geografia che storia”



### AMBIENTE

Partendo da un'altitudine di 350 mt slm avremo la possibilità di vedere tutta la fascia di vegetazione del nostro appennino, i querceti e i castagneti

lasceranno il posto a faggete e pinete mentre sul crinale a 1500 mt slm troveremo pascoli e brughiere.

### DESCRIZIONE ESCURSIONE

Partiremo da Ostia Parmense, una frazione di Borgotaro, per dirigerci verso Case Vighen e continuare la salita verso il crinale per arrivare sul Monte Molinatiko dove arriveremo in vetta a 1550 mt, da qui imboccheremo il sentiero che ci porterà al “Termine del Gatto”, diverse leggende e storie del nostro appennino fanno riferimento a questo luogo che si trova su un'antica via di comunicazione che permetteva scambi tra la val Baganza, la val Taro e la Lunigiana. Sulla via del ritorno una volta scesi di quota pedaleremo tra castagneti dove vedremo diversi “Metati”, utilizzati in passato per essiccare le castagne da cui ricavare la farina per il “pane d'albero” che per generazioni ha sfamato la gente che abitava i nostri monti. Passeremo per l'abitato di Corchia per poi risalire a Belforte e

ammirare le vestigia dell'antico castello prima di tornare su single track al punto di partenza.

Per informazioni:  
Michele Zallocco  
3356996577



**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, on qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici);  
**OC:** (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche) comSe sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.  
+ indica tratti ad elevata pendenza

### Modalità d iscrizione

Esclusivamente via email a [mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it)  
I **non soci** devono fornire Cognome, Nome, data di nascita e cellulare.  
Il pagamento della quota potrà essere effettuato direttamente agli accompagnatori il giorno dell'escursione.

### 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. Ai non soci verrà richiesto di firmare il consenso alla privacy.

Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma  
Viale Piacenza, 40  
Tel. 0521.984901  
[www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)  
[caiparma@hotmail.com](mailto:caiparma@hotmail.com)