



# Club Alpino Italiano - Sezione di Parma

Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo

## Bike OR Trek

Escursionismo e cicloescursionismo al Monte Pasubio



Direttori di escursione:  
Aldo Cantoni -Stefano Alinovi - Italo Belli-Flora  
Bonomini-Silvia Strata

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

### Informazioni Organizzative

**Data e ora Ritrovo**  
**Sabato 28 Settembre 2019**  
**Ore 6.45 Park A1 Parma Nord Per**  
**qualsiasi esigenza diversa**  
**contattare i Direttori di Escursione**

Viaggio	Mezzi Propri
Apertura iscriz.	26.07.19
Chiusura iscriz.	20.09.19
Posti disponibili	27

**28-29 Settembre 2019**



### Informazioni Tecniche

#### Difficoltà ESCURSIONISTI

Sabato **EE 1.000 D+**  
Domenica **EE 800D+ (1200D+)**

#### Difficoltà BIKERS

Sabato **MC/BC**

L'escursione non prevede dislivelli o percorrenze impegnative, si consiglia comunque una buona preparazione fisica.

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

### Quote di iscrizione

#### SOLO SOCI CAI € 70

**La quota Comprende :**  
spese organizzative, bus-navetta per la visita alle Gallerie, pernottamento in mezza pensione (bevande escluse)

### Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

Abbigliamento adatto a 2.000m  
- **PILA FRONTALE**  
- Scarponi da montagna con suola Vibram.  
- Bastoncini, consigliati.  
- Borraccia con almeno 1lt. di acqua.  
- Occhiali da sole e crema solare.  
- Pranzo al sacco per il sabato.

MTB in condizioni efficienti (verificare il funzionamento di freni e pneumatici), casco (obbligatorio), anti pioggia ,

### INFO

**Contattare i Direttori di Escursione:**  
**Italo belli** 333 2941386  
italo.belli@libero.it  
**Aldo Cantoni** 348 2312820  
aldocantoni77@gmail.com  
**Flora Bonomini**  
**Stefano Alinovi**  
**silvia strata** 349 3588354  
silvia@kinesnc.com

### Modalità di iscrizione

**SOLO CON BONIFICO**  
IBAN: IT67W0306909606100000150681

**CAUSALE:**  
**NOME/COGNOME GITA BikeORTrek SALDO**  
**OBBLIGATORIO INVIARE MAIL CON RICEVUTA DEL BONIFICO SOLO A: [mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it)**  
**specificando:**  
**nome cognome cellulare partecipazione solo escursionismo o bike+ escursionismo**

### Descrizione Escursione

Il Sabato verranno proposte, una gita a piedi ed una in mtb.  
Ognuno potrà, pertanto, scegliere se partecipare a una o all'altra.

**Per dar la possibilità a tutti, di visitare la spettacolare ed imperdibile via delle 52 gallerie, la Domenica tutto il gruppo percorrerà il percorso (a piedi con PILA FRONTALE), fruendo di pullmini per l'avvicinamento all'imbocco del sentiero e del "recupero" a fine escursione.**

La Strada delle 52 Gallerie termina al Rifugio Papa (dopo 850D+ circa) dove, chi vorrà potrà sostare per circa un ora e mezza. Chi, invece, vorrà proseguire, potrà vedere la Zona Sacra fino al "Dente Italiano". Riunito il gruppo al rifugio Papa, si scenderà insieme.

**La meta è frequentatissima, vi chiediamo di aiutarci :**

**A causa della necessità di prenotare al più presto la visita alle 52 gallerie e l' Hotel, vi chiediamo gentilmente di COMUNICARE LA VOSTRA INTENZIONE A PARTECIPARE (senza nessun esborso economico in questo momento) inviando una mail a: [italo.belli@libero.it](mailto:italo.belli@libero.it)**

### 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**

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