



AL MARE DOPO L'INVERNO 23EMTB01

Il lungo single trek flow sopra le 5 Terre

Direttori di escursione: Vittorio Musso, Gianluca Carrara, Silvia Strata

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

SABATO 1 Aprile 2023

Informazioni Organizzative

Data e ora Ritrovo

SABATO 1 APRILE 2023

Ore 6:45

Luogo: Parcheggio Pontetaro
bar "Alba"

Ore 9.00

Località Marola (SP)
parccheggio libero lungo la
strada dal cartello "Marola" in
avanti

Viaggio: **Mezzi Propri**

Apertura iscriz. **10.03.23**

Chiusura iscriz. **29.03.23**

Quote di iscrizione

PER SOCI CAI: 5,00€

NON SOCI: 15,00€

versamento quota al ritrovo

La quota Comprende :

spese organizzative e
attivazione 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), guanti, kit di
riparazione, antiverno.
Protezioni a discrezione.

Info

Contattare i Direttori di
Escursione:

Silvia Strata 349 3588354
silvia@kinesnc.com

Vittorio Musso 338 2200775
vittoriom041160@libero.it

Italo Belli 333 2941386



Descrizione Escursione

Il percorso, di medie capacità tecniche, offrirà
spettacolari scorci sulle Apuane e sulle 5 Terre. E'
richiesto una discreto allenamento.

Partenza dal livello del mare da una delle Borgate
Marinare della zona ovest Golfo della Spezia. Saliremo
senza eccessive pendenze fino ad imboccare il crinale
del promontorio delle Cinque Terre e lo percorreremo
per diversi km.

Lungo il percorso vedremo alcuni dei più spettacolari
scorci su Muzzerone, Isola Palmaria e Tino.
All'abitato di Campiglia potremo fare acqua.

Passeremo dalla Località Sant' Antonio dove potremo
concederci una breve sosta caffè al Chiosco.

Una volta in prossimità del crinale del Promontorio ci
aspetta uno dei più lunghi single-trek super flow!!!
Una discesa tecnica ci condurrà in prossimità del
borgo di Volastra.

Da qui inizieremo a salire molto dolcemente lungo una
piacevole e lunga sterrata.

L'ultimo km ci vedrà impegnati in pendenze importanti
e ci riporterà al Colle Telegrafo.

Il rientro verso Campiglia sarà leggermente «pepato» il
giusto per divertirsi!

Da campiglia l'ultima breve salita (breve tratto a
spinta) ci porterà sul monte Castellana da dove
scenderemo off road fino alle auto.

**La gita è adatta a bikers allenati e con Buone capacità
tecniche**

La gita è adatta anche ad e-mtb

Informazioni Tecniche

Primo giorno

Difficoltà Salita

MTB **MC/BC** (con solo brevi
tratti OC)

Dislivello MTB **1400 D+**

Distanza **Km 42**

**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 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

ISCRIZIONI

VERSAMENTO QUOTA AL RITROVO

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

<https://forms.gle/JVYQQJwEuSyWDBbr8>

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.