



# 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)  
parcheggio 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](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.