

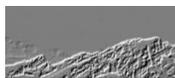
Club Alpino Italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40
43126 Parma
www.caiparma.it
caiparma@hotmail.com

Club Alpino Italiano sezione di Parma

GRUPPO MOUNTAIN BIKE MONTE AIONA 24EMTB08



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



MOUNTAIN BIKE



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 **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

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. Il
cicloescursionismo è una
attività intrinsecamente
pericolosa, i partecipanti con
l'iscrizione dichiarano di
esserne consapevoli e di
accettare il regolamento.