



100 CROCI - MARE

Direttori di Escursione:
Belli Italo, Mangiavacca Francesco

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

23 MAGGIO 2026

Informazioni Organizzative

Data e ora Ritrovo
Sabato 23 MAGGIO 2026
Ore 6:00 Parcheggio di fianco al
Blu Bar – Ramiola - oppure
Ore 7,30 Passo di 100 Croci

Viaggio: Mezzi Propri
Rientro da mare (da Sestri
Levante al 100 Croci); shuttle su
prenotazione
Apertura iscriz. 21.03.26
Chiusura iscriz. 30.03.26
Posti disponibili 15

Quote di iscrizione

SOCI CAI € 55,00 con shuttle
NON SOCI € 70,00 con shuttle
SOCI CAI € 5,00 senza shuttle
NON SOCI € 20,00 senza
shuttle

La quota Comprende :
contributo alle spese della
sezione e (per i non soci)
assicurazione infortuni (polizza)

Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

MTB in condizioni efficienti
(verificare il funzionamento di
freni e pneumatici), casco
(obbligatorio), guanti, occhiali, kit
di riparazione, antipioggia e
antivento, acqua e barrette

Info

Contattare i Direttori di
Escursione:

Italo Belli 333 2941386
italo.belli58@gmail.com

Francesco Mangiavacca
3391998268



L'escursione partirà dal Passo di Cento Croci, al confine tra la provincia di Parma e la Liguria. Da qui si seguiranno lunghi tratti di Alta Via, attraversando ambienti aperti e panoramici, con continui saliscendi che accompagneranno il gruppo fino al chilometro 37. L'ultima parte del percorso sarà caratterizzata da una discesa decisa verso la costa, dove Sestri Levante e la suggestiva Baia del Silenzio segneranno l'arrivo dell'itinerario. Si tratta di un percorso non tecnicamente difficile, ma che richiede un buon livello di allenamento alle lunghe distanze. E' quindi indicato per bikers preparati, con capacità tecniche medie, fatta eccezione per alcuni brevi tratti classificati BC che i Direttori di Escursione valuteranno durante il percorso.

L'itinerario è adatto anche a chi utilizza e-mtb

ISCRIZIONI

1) Apertura iscrizioni 18.03.2026 (OBBLIGATORIO
COMPILARE IL FORM SOTTOSTANTE)
2) Chiusura iscrizioni 30.03.2026
L'iscrizione si intende confermata al ricevimento del
pagamento che dovrà essere effettuato immediatamente
DOPO la comunicazione dei Direttori di Escursione di
avvenuta accettazione dell'iscrizione.
Pagamento da saldare tramite versamento sul c/c CAI
PARMA IBAN IT44D0623012781000036408533 CAUSALE:
26EMTB04 + Nome e Cognome partecipante

Informazioni Tecniche

Difficoltà Salita/Discesa
MTB MC/MC
Alcuni tratti BC in discesa
Percorso adatto a bikers allenati
alle lunghe distanze

Dislivello salita 1000 D+
Dislivello discesa 2050 D+
Distanza: km 54

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

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.