



CLUB ALPINO ITALIANO
Sez. di CASTELFRANCO EMILIA

<https://www.caicastelfrancoemilia.com> - info@caicastelfranco.com

Lerici e il promontorio del Caprione

Gita intersezionale con cicloCAI di Sesto F.no e Lucca

Sabato 11 febbraio 2023

Informazioni organizzative

Punto di ritrovo: parcheggio Pugliola- Lerici (SP)

Ritrovo ore 8,30 e rientro previsto per le ore 15.00

Iscrizioni al seguente link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSi7PAsCtL-8luNDuxeLI81qzuZFtCMuTid-dJB8Jzl705UA/viewform>

Termine iscrizioni: giovedì 9 febbraio

Assicurazione: Soci CAI comprensiva nella quota sociale.

Accompagnatori e referenti:

- A. Gamannossi (CAI Sesto F.) - tel. 335 610 1914
- A. Tofanelli (CAI Lucca) - tel. 328 159 5441

Informazioni Tecniche

Difficoltà: MC/MC con tratti BC

Lunghezza: 32 km.

Dislivello: 1100 m. circa

Ciclabilità salita-discesa 100%

Equipaggiamento richiesto

MTB in condizioni efficienti, casco (obbligatorio), kit di riparazione o camera d'aria, pranzo al sacco, acqua.

NO bici da strada.

Descrizione dell'itinerario

Andremo a scoprire il sistema collinare che separa il golfo di La Spezia dalla pianura alluvionale del Magra, caratterizzato da querceti, lecceti e prati che recano le tracce dell'attività agricola di un tempo. Percorrendo i sentieri del Caprione godremo dei panorami straordinari che si estendono dal golfo spezzino fino al promontorio di Porto Venere e alle isole di Palmaria, Tino e Tinetto.

Dall'altra parte, oltre la piana del Magra, si innalzano invece le cime biancheggianti delle Apuane, le celeberrime "Alpi di marmo". L'itinerario parte da Lerici e attraverserà bellissime e note località come Montemarcello, Tellaro e Fiascherino.

Naturalmente, il rientro sarà a Lerici al punto di partenza.



**Il direttore della gita si riserva di variare l'itinerario in qualsiasi momento.
Trattandosi di zone molto frequentate da pedoni si raccomanda, in caso di incontro, di concedere sempre la precedenza.**

Legenda difficoltà percorsi cicloescursionistici secondo la scala CAI

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 sumulattiere 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 moltosconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Per "sconnesso" si intende un fondo non compatto ecosparso di detriti, si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da buche, gradini e/o avvallamenti. Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.

Rimane inteso che è sempre possibile condurre a mano la biciletta (sia in discesa che in salita) qualora il partecipante ritenga opportuno farlo, anche in base alle condizioni del fondo stradale e alle proprie capacità tecniche.

La MTB è una attività nella quale è insita una componente di rischio ineliminabile.

I partecipanti alle gite sono quindi conoscenza dei pericoli per la propria e altrui incolumità personale e delle difficoltà tecniche che l'escursione inevitabilmente comporta.