



# 04 Febbraio 2024

## Alta Via delle 5 Terre – MTB M & D

### Da La Spezia a Tramonti



Una “superclassica” del cicloescursionismo “rivisitata” per aggungervi alcune “superchicche” della zona:

- la traversata di Cava Castellana “nella giusta direzione” per fare la sua bella discesa su single trail;
- un panoramico affaccio sugli storici terrazzamenti di Tramonti con un sentiero meno ostico di quanto l’ambiente tipicamente “da 5 Terre” potrebbe far temere;
- un paio di varianti della AV5T con passaggi tecnici ma non troppo;
- la magnifica e storica discesa che collega S. Antonio e Biassa a La Spezia con arrivo in città su tratti che sembrano le “creuze de ma” di Genova.

Se saremo “bravi” e rispetteremo i tempi, potremo fare sosta panino a Madonna di Montenero, luogo sempre emozionante che “vale il prezzo” del breve ma intenso sentiero che vi conduce.

A fine giro possibile sosta pizza & focaccia & farinata...

NB: sarà possibile evitare un paio di sezioni “un po’ ostiche” riducendo impegno tecnico ed atletico della cicloescursione (percorso semplificato).

Si farà breve sosta a Campiglia dove è presente un piccolo negozio con servizio di punto ristoro, unico disponibile lungo il percorso. Si consiglia di portare un po’ di cibo nello zaino.

#### CAPOGITA - INFORMAZIONI

Claudio Torreggiani 324 823 4444  
claudio.cicloescursioni@gmail.com

Punto di ritrovo: La Spezia, park Stadio via dei Pioppi ore 8:15

Partenza cicloescursione ore 8:30

Punto di ritrovo per viaggio condiviso:  
Reggio E., Park Decathlon; ore 6:00

+1250 m; 40 km; MC/BC tratti OC  
Tratti non ciclabili con bici a mano.  
Percorso semplificato:  
+1100m; 35 km; MC/MC tratti BC

#### AVVERTENZE

Abbigliamento stratificato, adeguato alla stagione ed alla quota, con protezione pioggia e scarpe adatte al terreno escursionistico, con suola scolpita. Acqua e cibo per la giornata, infermeria personale e protezione sole.

Occhiali con lenti chiare consigliati. Curare in particolare scarpe e guanti.

MTB in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino del cambio...).

#### CASCO OBBLIGATORIO

La partecipazione implica l'accettazione ed il rispetto del regolamento gite pubblicato su:

[www.tuttinbici.org/cicloturismo/](http://www.tuttinbici.org/cicloturismo/)

#### ISCRIZIONI

Preiscrizione entro il 2 Febbraio fino ad esaurimento posti disponibili compilando il modulo al link:

<http://tiny.cc/AV5T24>

L'iscrizione si perfeziona con e-mail del capo gita che invierà conferma ed istruzioni. Alla partenza andrà effettuata la registrazione firmando l'elenco iscritti.

La cicloescursione è riservata ai soci FIAB; quota di partecipazione: 2,00 €  
A titolo promozionale è ammessa la partecipazione di NON soci, con quota di partecipazione di 5,00 € (inclusa assicurazione).

FIAB Reggio Emilia Tuttinbici APS - Via Zandonai, 15 - 42124 Reggio Emilia  
Tel. 328 1850980 - email: [info@tuttinbici.org](mailto:info@tuttinbici.org) - web: <https://www.tuttinbici.org/>