

**Dal 17 al 27 giugno 2024**

**APPENNINO BIKE TOUR**  
***L'Appennino settentrionale da Ronco Scrivia ad Arezzo***

L'Appennino Bike Tour o anche Ciclovía dell'Appennino è qualcosa di più di una semplice suggestione, è un percorso riconosciuto dal Ministero delle Infrastrutture e Trasporti che presto avrà la sua segnaletica. Già ora è oggetto di una guida cartacea scritta da Sebastiano Venneri, di un'app per lo smartphone e di colonnine di ricarica per le e-bike poste nei terminali di tappa. Il percorso completo parte dalla Bocchetta di Altare nei pressi del passo di Cadibona e termina in Calabria per poi proseguire sulle montagne siciliane. Noi ne percorreremo poco meno di un quarto pedalando in cinque regioni e undici provincie potendo apprezzare la bellezza e la genuinità dei luoghi attraversati.

Questa ciclovacanza che ci porterà per 650 km dalla porta di casa nostra fino ai boschi del Casentino non è solo una lunga panoramica pedalata per boschi e campagne ma costituirà anche un arricchimento culturale. Potremo vedere come le genti, le tradizioni, la cucina cambino di valle in valle e per apprezzarne la diversità abbiamo previsto visite, anche guidate, ed assaggi enogastronomici.

Programma di massima da rivedere in base alla ricettività alberghiera ed all'orario dei treni estivo.

**Lunedì 17 giugno 2024**

Appuntamento presso la stazione ferroviaria di Ronco Scrivia alle ore 9,00 circa.

Appennino Ligure

Ronco Scrivia – Capanne di Cosola – 50 km – dislivello+ 1.780 – asfalto 100%  
<https://www.openrunner.com/route-details/15970147>

Raggiunta Isola del Cantone saliamo a **Montessoro** dove potremo ammirare i **ruderi del castello** ([https://it.wikipedia.org/wiki/Castello\\_di\\_Montessoro](https://it.wikipedia.org/wiki/Castello_di_Montessoro)). Proseguendo entriamo in Piemonte, nella selvaggia Val Borbera. **A Cabella Ligure (km 33) sosta pranzo**. Da Cabella saliremo al valico delle Capanne di Cosola che con i suoi 1.493 metri è il passo più alto del giro. Il valico segna il confine fra il Piemonte e l'Emilia Romagna ma si trova anche a pochi km dalla Lombardia. In questo territorio si incontrano ben quattro provincie ed è sempre stato zona di transito per commercianti, eserciti, pellegrini e viaggiatori.

**Martedì 18 giugno 2024**

Appennino Piacentino

Capanne di Cosola – Mareto – 62 km – dislivello+ 1.506 – asfalto 100%  
<https://www.openrunner.com/route-details/15970264>

Dalle Capanne si scende in alta val Staffora per risalire al Brallo di Pregola. Ci ritroviamo in quello "spicchio" di Lombardia che si incunea in mezzo all'Appennino e rappresenta il confine più meridionale della regione. La terra lombarda dura poco, rientriamo presto in Emilia Romagna e scendiamo in Val Trebbia fino a **Bobbio, Qui sosta pranzo (km 40)** e visita all'**Abbazia di San Colombano, il Castello Malaspina ed il Ponte Gobbo** sul quale transiteremo per proseguire nel nostro viaggio <http://www.comune.bobbio.pc.it/pagina.asp?IDpag=128&idbox=20&idvocebox=166>. Saliremo ai 1.200 metri della Sella dei Generali, valico che separa la Val Trebbia dalla Val Nure. Una veloce discesa ci porterà a Mareto, nostro terminale di tappa.

**Mercoledì 19 giugno 2024**

Appennino Parmense

Mareto – Bardi – 40 km – dislivello+ 635 – asfalto 100%  
<https://www.openrunner.com/route-details/15970550>

Tappa volutamente breve che prevede di **arrivare a Bardi per l'ora di pranzo** e di visitare il castello nel pomeriggio (indicativamente alle 16). Scendiamo a Farini per attraversare il Nure e saliamo sull'altro versante della valle fino al Passo di Linguadà (934 m). Da lì una comoda discesa ci porterà in vista dell'imponente mole del **castello di Bardi** <https://www.castellodibardi.info/>. Detto anche castello Landi, è un'imponente fortificazione che sorge su uno "scoglio" di diaspro rosso la cui costruzione del nucleo più antico risale al IX secolo.

### **Giovedì 20 giugno 2024**

#### Appennino Parmense

Bardi – Bosco di Corniglio – 70 km – dislivello+ 1.852 – asfalto 96,91% - pista ciclabile/greenway 3,09%  
<https://www.openrunner.com/route-details/16855715>

Tappa abbastanza impegnativa. Si scende da Bardi per attraversare il Torrente Ceno e poi percorrere un lungo tratto di saliscendi che ci porterà infine in Val di Taro dove troviamo una pista ciclabile su ferrovia dismessa che percorreremo per circa 2 km. Terminata la ciclabile saliremo a **Berceto**, posto sulla via Francigena e annoverato fra i borghi più belli d'Italia. Il borgo vanta uno **splendido duomo di epoca romanica** che merita una visita. **Qui sostremo per il pranzo (km 53)**. Saliamo quindi al Passo del Sillara di Marra (m 1.197) ed entriamo nel **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano** e nel territorio vocato alla produzione del prosciutto di Parma. Scendiamo in val Parma e alcuni sali-scendi ci portano a Corniglio, borgo montano dominato dal castello del XIII secolo.

### **Venerdì 21 giugno 2024**

#### Appennino Parmense e Reggiano

Bosco di Corniglio – Busana – 61 km – dislivello+ 1.340 – asfalto 100%  
<https://www.openrunner.com/route-details/15970631>

Lasciato Corniglio saliamo al Passo del Ticchiano (m 1.154) per **scendere nella Valle del Cedra. Costeggiato il corso del torrente viene presto il momento di risalire. Sosta pranzo in zona Palanzano (km 40)**. La seconda salita ci porta al Passo Ferrarino (m 899) superato il quale, 12 km di percorso abbastanza in quota ci faranno giungere a Cervarezza, nota anche per la produzione di un aceto di mosto, detto Stravecchio Tradizionale di Cervarezza Terme che ivi viene prodotto da tempi remoti. È inoltre rinomata per la antica ricetta dei tortelli di patate, probabilmente inventati in questo paese. Ancora qualche Km e ci fermeremo nella frazione di Busana.

### **Sabato 22 giugno 2024**

#### Appennino Reggiano

Busana – Villa Minozzo – 40 km – dislivello+ 549 – asfalto 100%  
<https://www.openrunner.com/route-details/15972571>

Dopo un breve falsopiano si scende fino ad attraversare il Secchia. La prima salita ci farà passare poco sotto a Ligonchio che, situato a 1.000 metri di quota, è uno fra i centri abitati più alti dell'Appennino reggiano. Proseguendo sulla strada provinciale non si può non notare la sagoma della Pietra di Bismantova, una delle cime più belle dell'Appennino. Giunti a **Villa Minozzo** potremo visitare nell'**antica Rocca la Galleria del Maggio**, luogo di conservazione di materiale scenico e costumi del teatro contadino. Essendo tappa breve **la sosta pranzo è prevista direttamente a Villa Minozzo**.

### **Domenica 23 giugno 2024**

#### Appennino Modenese (Frignano)

Villa Minozzo – Lama Mocogno – 63 km – dislivello+ 1.691 – asfalto 100%  
<https://www.openrunner.com/it/route-details/15972621>

Da Villa Minozzo si sale ai 1.070 metri di Pian del Monte, ancora qualche km in quota ed arriviamo a Civigo ultimo centro abitato che precede alcune delle più interessanti zone di boschi e praterie di alta

quota del crinale reggiano. Raggiunto Piandelagotti prenderemo una stradina interpodereale che ci porterà con alcuni sali-scendi a **Roccapelago** dove **sosteremo per il pranzo al sacco (km 45)** potremo visitare il **Museo delle Mummie**, un singolare allestimento con i corpi mummificati della comunità locale deceduti tra il '500 ed il '700 con il loro corredo di abiti ed oggetti utilizzati per la sepoltura. Si prosegue infine per Lama Mocogno, terminale di tappa.

### **Lunedì 24 giugno 2024**

Appennino Modenese (Frignano) e Appennino Bolognese

Lama Mocogno – Gaggio Montano – 66 km – dislivello+ 1.027 – asfalto 100%

<https://www.openrunner.com/route-details/15972664>

Inizialmente il percorso ci fa scendere nella valle del Torrente Scotenna e quindi del Fiume Panaro che si attraversa per salire sugli ultimi contrafforti dell'Appennino Modenese per poi entrare in quello Bolognese. Siamo nelle zone della Linea Gotica, poderosa opera difensiva fortificata costruita dall'esercito tedesco nell'Italia centro-settentrionale durante le fasi finali della campagna d'Italia, nella seconda guerra mondiale. Merita una breve deviazione **Montese dove sosteremo per il pranzo (km 48)**, l'ultimo paese della provincia di Modena che incontriamo, nella sua rocca vi è allestito un **museo sulla Linea Gotica**. Proseguendo si entra in provincia di Bologna e si arriva a Gaggio Montano, circondato da una rupe su cui è stato montato un faro che si illumina ogni sera a ricordo dei caduti delle due guerre.

### **Martedì 25 giugno 2024**

Appennino Bolognese e Appennino Fiorentino (Mugello)

Gaggio Montano - Barberino di Mugello – 63 km – dislivello+ 1.449 – asfalto 100%

<https://www.openrunner.com/route-details/15972699>

Una delle tappe più emblematiche dell'intero percorso perché collega il territorio di Bologna con quello di Firenze. Si raggiunge Porretta Terme, importante centro termale nell'alta Valle del Reno. Si prosegue raggiungendo il Parco Regionale dei Laghi di Suviana e Brasimone, due laghi artificiali ma in un contesto montano che li fa sicuramente apprezzare. Fra i due laghi sta l'antico borgo di **Ca' Melati** dove merita una visita il **Palazzo Comelli**, doto esempio di architettura borghese della montagna, oltre ad essere uno dei più importanti edifici storici della valle del Reno. **Pranzo al sacco con bagno presso il lago Brasimone (km 35)** Proseguendo si entra infine in Toscana, nel Mugello, ampia verde vallata a pochi km da Firenze attraversata da un tratto del fiume Sieve, uno dei maggiori affluenti dell'Arno. A Barberino il Sieve è sbarrato da una diga che crea l'ampio **Lago Bilancino**. Volendo si potrà passeggiare a piedi o con bici scariche nell'omonimo parco bagnato dalle sue acque.

### **Mercoledì 26 giugno 2024**

Appennino Fiorentino (Mugello) e Casentino

Barberino di Mugello – Stia – 70 km – dislivello+ 1.265 – asfalto 91,92% - pista ciclabile/greenway 4,63% - strada sterrata 3,46%

<https://www.openrunner.com/route-details/15972724>

Tappa inizialmente piuttosto pianeggiante che segue il corso del Sieve, il più possibile su viabilità secondaria. Faremo una sosta a **Vicchio** che diede i natali a Giotto e non solo... Infine si abbandona il Mugello per arrampicarci al Valico di Croce a Mori (m 954) e si entra nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. **Sosta pranzo a metà salita a Londa (km 45)** La strada ridiscende con ampi tornanti fino a trovare l'Arno che qui è un giovane fiume nato poco più in su dal Monte Falterona. Seguendo il corso del fiume giungeremo infine a **Stia**. Pernottamento presso Albergo Falterona

### **Giovedì 27 giugno 2024**

Casentino

Stia – Arezzo – 54 km – dislivello+ 314 – asfalto 67,37% - pista ciclabile/greenway 32,63%

<https://www.openrunner.com/route-details/15972765>

Tappa di trasferimento alla stazione di Arezzo ma non meno interessante delle altre. Si rimane sì sul fondovalle ma si percorre la **ciclovia dell'Arno**, uno splendido sterrato che corre fra ponticelli di legno, bei campi coltivati costeggiando il primo tratto, quello più torrentizio, del fiume. **Pranzo direttamente ad Arezzo.**

Da Arezzo ritorno a Genova con treno + bici via Firenze – Pisa – La Spezia.

1. Iniziativa riservata ai soci in regola con l'adesione 2024 (che vuol dire, prima si rinnova la tessera, poi ci si iscrive alla ciclovacanza).
2. Diritto di prelazione per i soci di FIAB Genova che hanno rinnovato o fatto per la prima volta la tessera nel 2023. Diritto da esercitarsi entro il 29 febbraio 2024.
3. Il tipo di percorso, la ricettività alberghiera, i trasporti per raggiungere il luogo di partenza e ritornare dal luogo di arrivo consigliano di formare un gruppo di massimo 10 partecipanti.
4. Con un numero inferiore a 6 iscrizioni l'organizzazione si riserva di non effettuare il viaggio.
5. Le pre iscrizioni vanno inderogabilmente fatte entro il 30 aprile 2024 scrivendo esclusivamente a [info@adbgenova.it](mailto:info@adbgenova.it) e per conoscenza a [scostefa@gmail.com](mailto:scostefa@gmail.com) ed aspettando, se c'è posto, le istruzioni per l'adesione.
6. Raggiunto il numero massimo di partecipanti, vedremo di organizzare le camere e gli occupanti di ogni camera provvederanno alla prenotazione delle propria. Provvederemo a fornire istruzioni in tal senso.
7. Qualora non ci fossero più disponibilità di camere nei terminali di tappa individuati il percorso potrebbe cambiare.
8. Le colazioni per quanto possibile verranno fatte in albergo. I pranzi sono al sacco. Le cene sono libere ma se i partecipanti gradiscono cercheremo sempre la soluzione migliore per stare tutti assieme.
9. I servizi turistici verranno intermediati da agenzia di viaggi, anche on line. FIAB Genova si occuperà esclusivamente di guidare i partecipanti in bici durante le tappe.