



**11 FEBBRAIO 2018**  
**Il Mare d'Inverno – 5 Terre**

***Traversata Riomaggiore Porto Venere***



Le 5 Terre hanno sempre un grande fascino. In particolare in inverno, quando lasciate alle spalle le nebbie Padane, ci possono regalare splendide giornate di sole. Portovenere ne rappresenta in un certo senso la porta d'ingresso principale: camminare per il suo borgo, tra la chiesa e le scogliere che furono care a Byron, è sempre emozionante. Farlo in MTB arrivandovi dal monte lungo un erto sentiero quasi sospeso tra terra e mare è a mio giudizio una esperienza da non perdersi.

Questo sarà il momento culminante della giornata. Ci sarà costato un po' di fatica ed il sacrificio di alcuni tratti di asfalto a cui siamo poco abituati, ma come si suol dire "lo spettacolo vale il prezzo del biglietto". In premio ampi panorami, tratti di tecnico sentiero e scorci unici.

## **INFORMAZIONI**

Il percorso prevede diversi tratti asfaltati ed il passaggio in una lunga galleria. **Luci front e retro + abbigliamento ad alta visibilità sono obbligatori.**

La discesa lungo la mulattiera di Riomaggiore presenta gradini e tratti che potrebbero risultare scivolosi se bagnati. La salita a Madonna di Monte Nero e Telegrafo ha tratti sconnessi e ripidi che potrebbero richiedere la salita a spinta. La discesa verso Portovenere è su sentiero roccioso con alcuni gradini; si consiglieranno alcuni passaggi a piedi. Il rientro da Portovenere a La Spezia sarà su strada asfaltata da percorrere in fila indiana e con le luci accese. A fine giro verranno recuperate le auto lasciate a Biassa. Possibilità di spuntino/merenda a base di focaccia e farinata a Portovenere o a fine escursione, si deciderà sul momento.

Il giro consente molte possibili deviazioni/accorciatoie nella eventualità di maltempo, ritardi o affaticamento. Punto di partenza: Biassa (La Spezia); strada di salita a fine lungomare in prossimità dello stadio.



**CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA**

Viale dei Mille 32, Reggio Emilia - Tel. 0522 436684 - [attivitasezionali@caireggioemilia.it](mailto:attivitasezionali@caireggioemilia.it) - [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)  
Orari di apertura: mercoledì dalle 19.00 alle 22.00; giovedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.30





11 FEBBRAIO 2018  
 "Il Mare d'Inverno" – 5 Terre (SP)

## Traversata Riomaggiore Porto Venere

### AVVERTENZE

MTB in **buone condizioni** con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino e fili del cambio ecc.). Indispensabile abbigliamento stratificato "a cipolla"; le temperature possono variare molto; necessari giacca impermeabile, pile, calzari coprigambe o calzoncini lunghi, guanti invernali, fascia/sottocasco e scarpe protettive. Consigliati i ricambi.

**CASCO OBBLIGATORIO** – Consigliati gli occhiali con lenti chiare.



Portare acqua, meglio una bevanda calda nel thermos, barrette/snack. La partecipazione comporta la conoscenza e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it).

### PROGRAMMA

Domenica 11 Febbraio 2018	
<b>Descrizione</b>	Biassa, Riomaggiore, Madonna di Montenero, Telegrafo, Campiglia, Cava Castellana, Muzzerone, Porto Venere, Le Grazie, La Spezia.
<b>Caratteristiche</b>	<b>MC+/BC 40 Km +900 - 1200 mt</b>
<b>Ritrovo e Partenza</b>	Reggio E. – P.le del deportato ore 6:15 - Biassa (SP) – ore 9:00 - Viaggio con mezzi propri

Escursione riservata ai soci CAI; contributo di partecipazione: 2,00 €

E' ammessa la partecipazione di NON SOCI con quota di partecipazione: 5,00 €

(partecipazione a titolo promozionale; prenotazione obbligatoria con dati anagrafici per l'assicurazione tre giorni prima dell'escursione; verrà richiesto di firmare il modulo di consenso informato).

Per iscrizioni: <http://5terreportovenere.eventbrite.it/>

Per informazioni è possibile contattare il capo gita, preferibilmente con e-mail:

**Claudio Torreggiani 324 823 4444 – 370 306 3829**

[claudio.cicloescursioni@gmail.com](mailto:claudio.cicloescursioni@gmail.com)



CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA

Viale dei Mille 32, Reggio Emilia - Tel. 0522 436684 - [attivitasezionali@caireggioemilia.it](mailto:attivitasezionali@caireggioemilia.it) - [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)

Orari di apertura: mercoledì dalle 19.00 alle 22.00; giovedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.30

