



20 Febbraio 2022

Da Biassa a Campiglia

5 Terre – Traversata alta



CAPIGITA - INFORMAZIONI

Claudia Davoli

Claudio Torreggiani 324 823 4444

claudio.cicloescursioni@gmail.com

Percorsi e difficoltà

Biassa, Telegrafo, AV5T, Volastra, Campiglia, Fezzano, La Spezia.

M: +1100 -1400; 47 km; MC/MC+

D: +1200 -1500; 47 km; MC/BC

Ritrovo: ore 6:15 RE park Decathlon

PP: ore 8:45 Biassa (SP), v. F. Filzi (vicino ad Ostello Tramonti).

Pa= La Spezia, parcheggio adiacente allo stadio, con recupero dei mezzi a Biassa.

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.

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

CASCO OBBLIGATORIO

La partecipazione implica l'accettazione ed il rispetto del regolamento gite e anti-Covid pubblicato su: www.tuttinbici.org/cicloturismo/

ISCRIZIONI

Preiscrizione entro 2 gg dalla partenza compilando il modulo al link:

<http://bit.do/5terre22>

L'iscrizione si perfeziona con email del capo gita che invierà conferma ed istruzioni.

Alla partenza andrà effettuata la registrazione consegnando compilato e firmato il modulo di autodichiarazione **Covid-19**.

E' obbligatorio disporre di mascherine e gel in quantità adeguate.

Il numero di partecipanti è limitato.

Quota di partecipazione: Soci: 2,00 €

NON soci, inclusa assicurazione : 5,00 €.



Classica cicloescursione invernale alla ricerca del sole e del tepore delle 5 Terre. Il punto di partenza da Biassa consente di ridurre i tempi ed il dislivello.

La salita a Colle Telegrafo è perfetta per un buon riscaldamento muscolare. Da qui, in direzione Nord, ci immetteremo su di un tratto molto panoramico dell'Alta Via delle 5 Terre. Con tratti di

stretto sentiero e passaggi un po' tecnici arriveremo a Colle Cigoletta per scendere alla

Panoramica delle 5 Terre. La percorreremo a ritroso, trovandoci sospesi tra mare, monte e

magnifici vigneti terrazzati che ci condurranno a Volastra. Dopo la sosta spuntino proseguiremo in direzione sud fino a Madonna di Montenero, Colle Telegrafo, Parco S. Antonio, Campiglia e Cava Castellana. Le fatiche saranno finite. Una lunga discesa ci depositerà sul lungomare di Fezzano.

Ci sarà ancora da pedalare un po', costeggiando il lungo golfo di La Spezia, facendo attenzione al traffico automobilistico. Presso la Stadio Comunale faremo il recupero delle auto lasciate a Biassa. Verranno organizzati due percorsi di diversa difficoltà tecnica.