

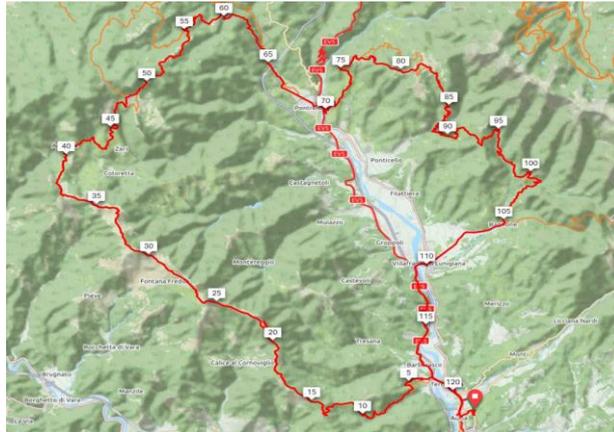


# Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Cicloescursionismo



## **Cicloturistica sulle tracce del "Lunigiana trail" (tra Liguria e Toscana)**

**21 - 23 maggio 2021**



Un trail ad anello di tre giorni, nel selvaggio territorio in quota della Lunigiana (nome che deriva dalla colonia romana di Luni, fondata nel 177 a. C. alla foce del Magra), uno dei più panoramici e suggestivi della regione, tra Liguria e Toscana, dal dolce crinale dell'Appennino Ligure, tutto pedalabile, a quello dell'Appennino Tosco-Emiliano, che dalle montagne si affaccia sul mare, dove ci sarà da faticare non poco, con continui attraversamenti di valli, torrenti, borghi medievali, passi poco conosciuti e sterrate da sudare, senza poi farci mancare qualche passaggio ostico da fare in "portage".

### **Note tecniche:**

**Percorso:** circa 129 km con 3.420 m di dislivello positivo.

**Difficoltà:** TC-MC con qualche breve tratto più impegnativo (impegno fisico medio-alto).

**Numero massimo partecipanti:** 20 compresi i Direttori di gita.

**Itinerario:** <https://www.komoot.it/tour/358055015>.

**Ritrovo e Partenza:** venerdì 21 maggio, ore 10, dalla stazione FF.SS Aulla-Lunigiana.

**Per chi viaggia in treno:** Stazione FF.SS. di Genova-Brignole h.7.20 - la Spezia Centrale h.9.09 / La Spezia h.9.27 - Aulla Lunigiana h.9.51.

**Per chi arriva con mezzo proprio:** c'è la possibilità di lasciare l'Auto al parcheggio della stazione FF.SS di Aulla (<https://goo.gl/maps/p8Xn1BXDqNf59ccm7>).

**1^ Tappa: Aulla (MS) - Passo dei Casoni (992 m):** Circa 28 km - dislivello +1295 m / -314 m.

Da Aulla si segue la SP20 direzione località Tassonarla, Canala e Meredo, sino ad arrivare al Valico dei Solini (595 mt). Si prosegue su ampia sterrata sull'AVML - con tratti di bosco, tratti più aperti e scorci inaspettati sul golfo di La Spezia e nelle impressionanti sagome delle Alpi Apuane - sino al passo Alpicella (710 mt.) e poi al Passo Casoni.

Pernottamento in Località Casoni, presso Cuccaro Club, Tel.0187 890210, 47 euro circa, mezza pensione, stanze multiple (ad 1.5 km fuori dal passo dei Casoni).

**2^ Tappa: Passo dei Casoni - Pontremoli (MS):** Circa 48 Km - dislivello +906 m / -1.668 m

Da Passo dei Casoni si continua su sterrato nell'AVML che con lievi saliscendi ci portano verso Poggio Termine, Monte Fiorito (1090 m), Foce del Colle Fiorito, Foce di Cavagina e Foce di Rastello (1047 m). La strada è costellata di cippi che decretavano gli antichi confini tra il Granducato di Toscana, il Ducato di Parma e Piacenza e la Repubblica di Genova. Da qui si esce dall'AVML e si prosegue in discesa su strada forestale "Via Frandalini" in direzione Passo Calzavitello (850 m), dove poco dopo inizia la lunga salita finale di giornata che culminerà nel valico di monte Afra (1317 m). Dal Monte Afra dovrebbe essere tutta discesa ma il primo tratto, in single track molto tecnico, sarà più difficoltoso per via del fondo ripido e instabile per cui potrà apparire più prudente scendere eventualmente a piedi. Al termine inizia una larga sterrata in discesa fino a Cervara (725 m) per poi arrivare a Pontremoli (236 m).

Pernottamento presso il "Convento dei Padri Cappuccini, tel. +393391956770/Sig.ra Gabriella - 10/15 euro a persona (solo pernottamento, stanze doppie o singole, lenzuola a pagamento).

**3^ Tappa: Pontremoli- Aulla:** Circa 53 km – dislivello +1280 m / - 1.460 m

Dal convento dei Frati Cappuccini si inizia a salire su strada comunale in direzione del borgo di Arzengio (450 m). Oltrepasato Arzengio, al km 5 circa, inizia una salita sterrata più impegnativa che ci condurrà fino al Passo della Crocetta (695 m), dove troveremo una piccola Cappella nel bel mezzo del Bosco. Si continua in direzione di Cima dei Piaggi (990 m) e dopo averla oltrepasata incomincerà una lunga discesa, sempre fuoristrada, che termina del piccolo centro di Rocca Sigillina (360 m). Da qui si riprende a salire verso Vignolo di Lusignana (560 m) e si prosegue sino a quota 732 m dove inizia la discesa verso Aulla, passando da Bagnone (260 m) con il suo castello che domina il borgo, e poi il paese murato di Filetto successivamente (165 m) al quale si accede attraverso due porte monumentali. Si prosegue ancora verso Villafranca, il ponte sul Magra e sulla ciclovía EV5 si giunge ad Aulla (MS).

**Orario treni** per il rientro da Aulla a Genova-Brignole:

- h.15.23 - 18.35 R+R con 2 cambi
- h.17.38 - 20.37 R+R con 2 cambi
- h.19.26 - 22.35 R+R con 2 cambi

**Occorre:**

- Tessera socio C.A.I. con bollino in corso di validità;
- La Credenziale, o "passaporto del pellegrino" (solo per chi ce l'ha);
- MTB, Gravel, e-bike in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva;
- Casco (obbligatoriamente indossato);
- Abbigliamento adeguato alla stagione con i cambi necessari per tre giorni;
- Sacco lenzuola e/o sacco pelo (facoltativo);
- Pranzo al sacco e autosufficienza idrica.
- **Norme COVID-19:**
- Presentarsi alla partenza della gita con l'autocertificazione Covid già compilata e firmata. Modelli scaricabili sul sito del CAI.
- Obbligo di mantenere la distanza di sicurezza e di indossare la mascherina nelle soste come da linee guida dell'emergenza Covid19 del C.A.I.

**Direttore della gita:** ASC Rita Safiullina (tel. 3391965820, mail [rita.ufa11@gmail.com](mailto:rita.ufa11@gmail.com)).

ASC Lorenzo Ghiggini (tel. 3487913475 mail [L.Ghiggini@softjam.it](mailto:L.Ghiggini@softjam.it))

**Adesioni:** devono essere confermate al Direttore della gita entro giovedì **13 maggio 2021**.

**I non soci** che desiderano partecipare alla gita sociale sono tenuti a stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria presso:

**Club Alpino Italiano-Sezione Ligure Genova**

**Galleria Mazzini, 7/3- 16121 Genova**

**martedì - venerdì, dalle 17.00 alle 19.00, giovedì anche dalle 21.00 alle 22.30**

**In caso di maltempo e/o altri imprevisti la gita sarà rinviata in altro periodo**

---

**Avvertenze:**

**Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano e urbano comporta rischi. I partecipanti:**

- **devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività in montagna è sempre presente una percentuale di rischio;**
- **si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.**