mtbì

moltabaik

il giornalino per i bambini matti

PARMA - MARE

OFF

Nr.6

mtbì
moltabaik
il giornalino per i bambini matti

B15

PARMA - MARE

Cari miei, ci siamo!
La data è stata fissata ed il percorso anche : la B15 si avvia verso la partenza della propria "edizione zero".
Nelle prossime pagine, un ampio articolo sull'evento che cambierà definitivamente la storia ed il destino della mtb (della mia mtb, se reggerà, sicuramente!).

Aldo Cabrini

aldocabrini@cicloparma.it

OFF

Nr.6

so' mmario

[sè, e io so'Aldo!]

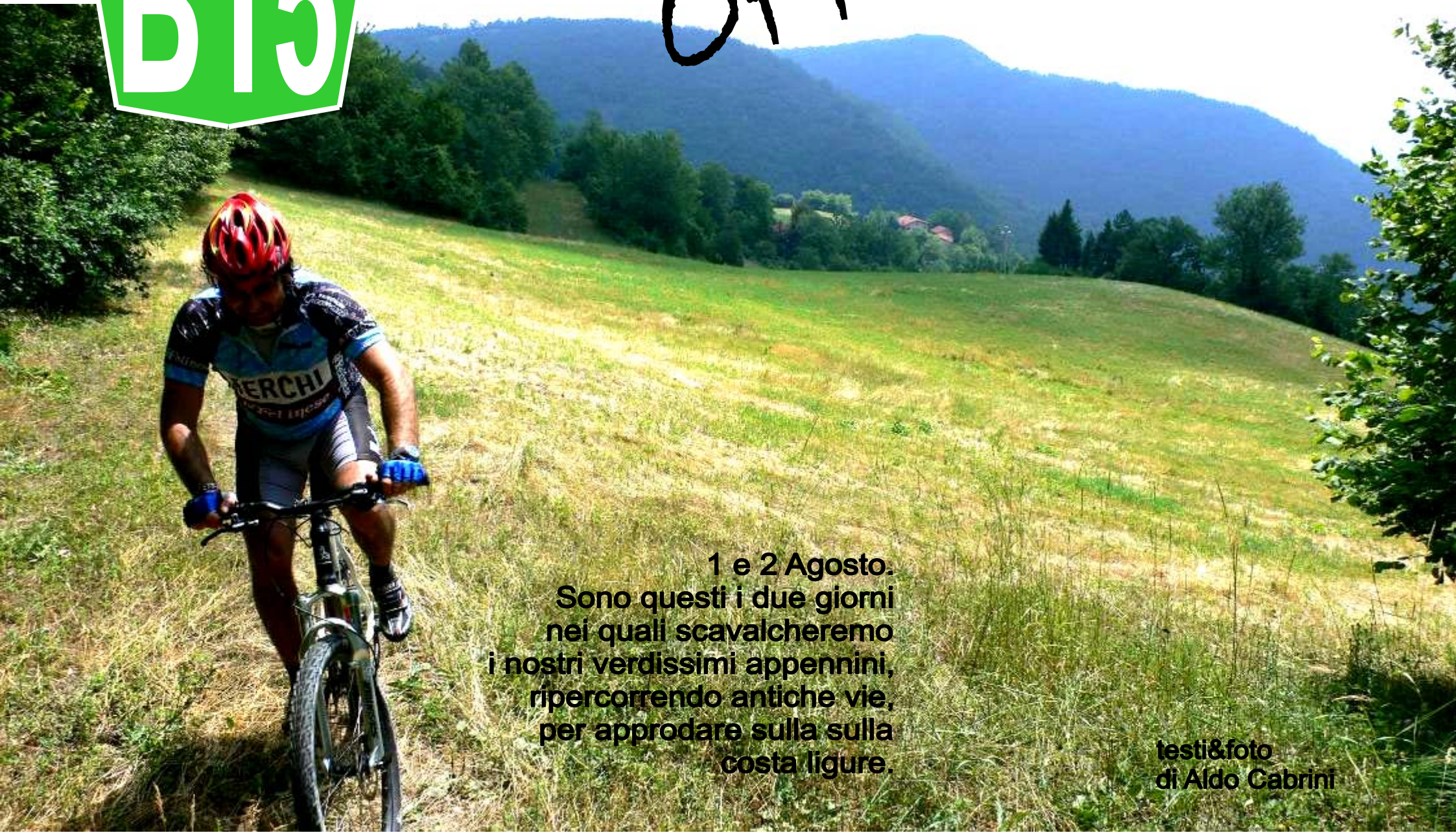
idea, testi &
veste grafica:
aldo cabrini

web editor:
andrea pavarani

foto:
aldo cabrini

mtbì
moltalbaik
il giornalino per i bambini matti
Nr.6

B15 PARMA - MARE OFF



1 e 2 Agosto.
Sono questi i due giorni
nei quali scavalcheremo
i nostri verdissimi appennini,
ripercorrendo antiche vie,
per approdare sulla sulla
costa ligure.

testi&foto
di Aldo Cabrini

saturday bike fever

Sabato 11 luglio, io e altri 5 poco-lucidi, siamo andati a provare il primo semi-tratto della **B15**. A parte la bellezza dei luoghi visitati, il tratto in salita praticamente ininterrotto da Borgotaro al Passo dei 2 Santi e le innumerevoli soste, la mezza giornata trascorsa quasi completamente off-road è stata veramente qualcosa di piacevolmente imprevisto e, tutto ciò, preannuncia una **B15** da ricordare!

Senza voler considerare il bosco che continuamente ti accompagna fin su, fatti salvi alcuni tratti in mezzo a borghi e paesi che sembrano sbucati fuori dal film “Non ci resta che piangere”, una volta in cima al Passo quel che si ha davanti è la dorsale appenninica, le Alpi Apuane e il mare: se la giornata è limpida, lo sguardo non incontra ostacoli fino a Viareggio.

P.s.: la foto è di sabato e quelli che vedete stesi sul telaio sono porcini (e non era l’unico telaio).

B15 PARMA - MARE OFF

Tornando alla due giorni off, vi comunico ufficialmente che il tracciato è stato definito e che chiunque intendesse partecipare dovrà possedere due requisiti fondamentali: essere autosufficiente e non essere rompicoglioni. Qualsiasi persona dovesse trovarsi sprovvista di una delle due imprescindibili caratteristiche appena citate, è pregata di iscriversi a qualche gara in circuito. Detto ciò, andiamo avanti.

Nelle prossime pagine troverete tutto quel che vi necessita conoscere (o quasi) per poter partecipare alla B15: il tracciato e le sue caratteristiche, cosa mettere nello zaino, come fare per dormire, come fare per tornare a casa e altro. Nel caso che le indicazioni fornite dovessero non rispondere a tutti i vostri dubbi, come al solito, potete contattarmi. Una raccomandazione: con domande del tipo *"ma quante ore si sta in bici?", "chi c'è?", "ma bisogna essere molto allenati?", "e se mi stanco?", e "se non riesco"* e via di questo passo, verrete considerati rompicoglioni e quindi...vedi requisiti fondamentali.

Signori, in breve: io non ho bambini e soprattutto nella B15 non ne voglio avere! È chiaro che in caso di necessità, nessuno verrà abbandonato a metà dell'antica Via Regia (oggi Alta Via dei Monti Liguri N.d.R.) in balìa della tempesta o gettato in pasto ai puma, ma vi renderete conto anche voi che, in un giro senza alcun tipo di assistenza come questo, non si può dire *"bè, va bè: al limite poi mi aspettano"*. Non si può scaricare lo zaino delle proprie mancanze sugli altri, vincolando un gruppo di persone alle esigenze di una sola. A questo punto, si parte.

AVVISO AI NAVIGANTI

B15 PARMA - MARE OFF

il tracciato

Il tracciato si stende tra Borgo Val di Taro e Levanto su una distanza di circa 100km., disegnato su crinali appenninici e tra boschi verdissimi.

La prima giornata ci vedrà salire da Borgotaro fino al Passo dei 2 Santi, deviare verso il Monte Gottero (il tratto più impegnativo) per scendere sulla Antica Via Regia attraverso la Foce dei tre confini, incrociando l'Alta Via dei Monti Liguri sino al Passo del Calzavitello. Si percorrerà tutta l'Alta Via dei Monti Liguri fino al Passo dell'Alpicella, per poi scendere verso Madrignano in vista del Calice di Cornoviglio.

Nel secondo giorno si calcheranno le ataviche vie della legna, del sale e altre (tra le quali "la strada dei tedeschi", tracciata dalle truppe del III Reich durante la II guerra mondiale) che innervano la bellissima Val di Vara, fino all'arrivo (intorno all'ora di pranzo) a Corniglia.

Chiaramente, il grosso del lavoro verrà svolto durante la prima giornata di sella, ed è proprio per questo motivo che, ribadisco, l'orario di partenza è: ore 0-9,00 (che non sono né le 09,15, né le 09, 05, né altri personalissimi orari).

Nelle prossime pagine troverete una mappa di massima del percorso ufficiale ed un minimo (ma proprio minimo!) di road-map, in modo da potersi rendere conto un pochino meglio di ciò che si andrà a fare nei primi due giorni di agosto.

Le distanze saranno divise, più o meno, in questo modo: primo giorno 60-65 km.; secondo giorno 20-30 km. I dislivelli saranno abbordabili (praticamente quasi tutti pedalabili), ma questo non significa che ci si debba aspettare "'na pedalata de' salute". Anche se non sarà come attraversare a piedi la jungla del Borneo, tenete comunque presente le tante ore di sella e che sulle vostre spalle peserà uno zaino che certo non vi aiuterà.

Una volta in quota però le pendenze si stabilizzeranno abbastanza ed il vostro proseguo risulterà certamente più lieve.

Sarà una bellissima avventura: per informazioni chiedere a chi ha provato con me il primo tratto sabato scorso.

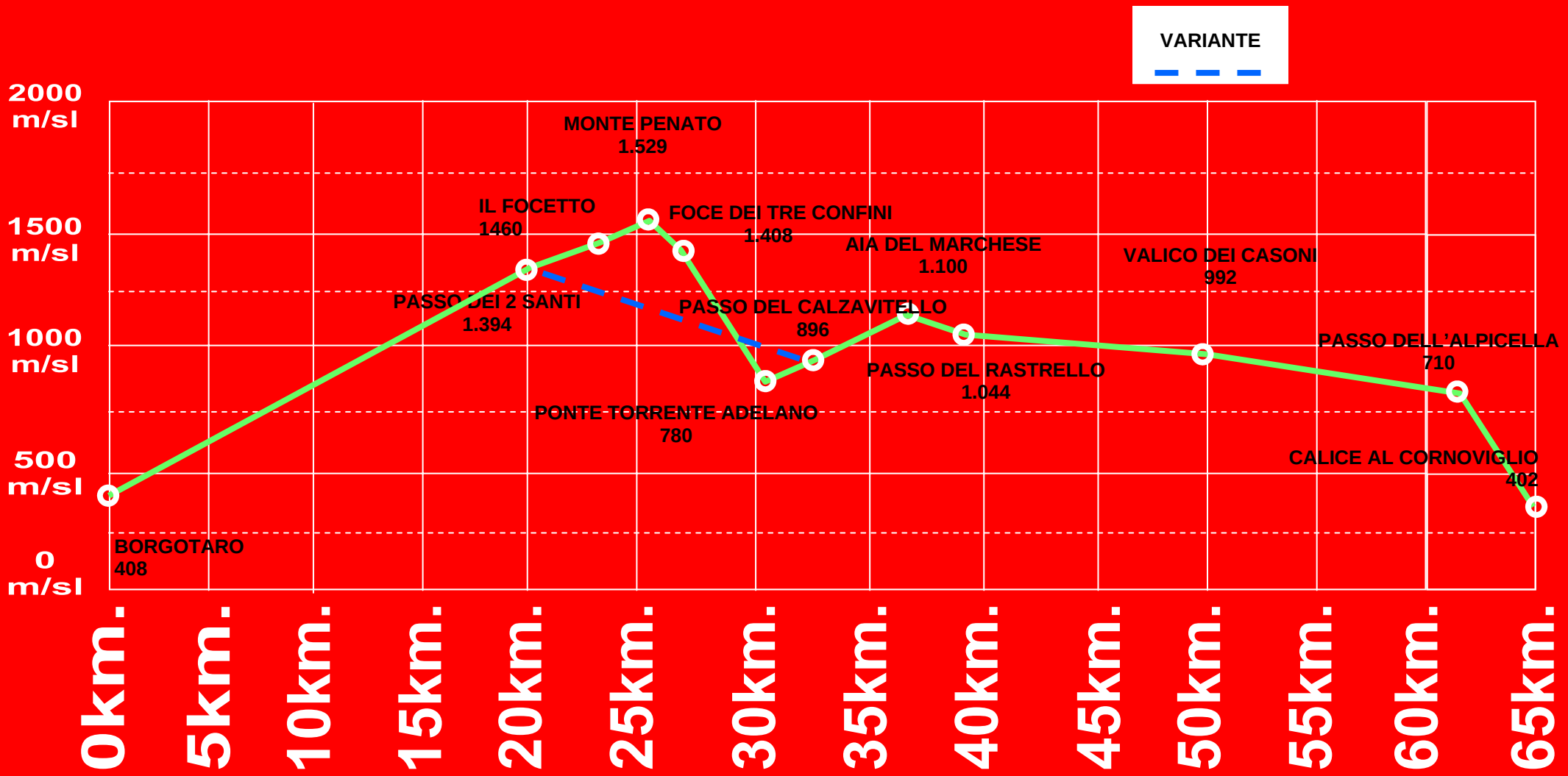
Pronti? Via.

Si parte alle 9,00 dal parcheggio della stazione F.S. di Borgotaro per raggiungere dopo 20km circa il Passo dei 2 Santi dove si pranzerà al rifugio. Dopo una sosta di un'ora circa, si ripartirà in direzione Foce dei 3 Confini (per chi sceglie il tragitto integrale), oppure Adelano (via asfalto) fino all'imbocco dell'AVML. A questo punto, percorrendo l'Alta Via fin quasi alla fine, raggiungeremo Calice al Cornoviglio scendendo dal Passo dell'Alpicella.

Il giorno successivo, dopo essere ripartiti dal Calice al Cornoviglio, ci dirigeremo verso Cavanella Vara, saliremo sul crinale che da Beverino porta a Riccò del Golfo e proseguiremo sul sentiero n°7 sino al Passo della Cigoletta dove incroceremo il sentiero n°1 dell'Alta Via delle 5 Terre. A questo punto cominceremo la discesa verso il punto d'arrivo a Coniglia.
I ristoranti in zona non sono tantissimi, ma dovremmo avere problemi di prenotazione.

La mattina della partenza, a Borgotaro, verrà consegnata una mappa di massima ed una piccola road-map ai partecipanti che me ne faranno richiesta almeno una settimana prima.
I kilometri totali saranno presumibilmente tra i 90 ed i 100. Il tratto più impegnativo è quello che dal Passo dei 2 Santi porta al Passo del Rastrello passando dalla Foce dei 3 Confini: chiunque dovesse essere un po' incerto...faccia la variante e stop!

B15
PARMA - MARE
OFF



profilo altimetrico di massima del primo giorno

B15 PARMA - MARE OFF

"Soft"

C'è una bella alternativa a un tratto del tracciato ufficiale.

Si da il caso infatti che (per diversi motivi) il raccordo tra l'AVML ed il Passo dei 2 Santi possa non risultare agevole per chiunque.

A questo punto ecco pronto una bella domanda/suggerimento di un amico del Wild Team di Langhirano (grazie!): *"non è possibile una variante sul percorso?"*.

Ecco la soluzione a portata di mano...bastava pensarci...ed io, da buon integralista-fondamentalista, non ci avevo pensato.

Il percorso verrà eseguito sino ai 2 Santi tutti insieme dopodichè, alla ripartenza (dopo pranzo), ci si potrà dividere: seguendo il tracciato ufficiale sino alla Foce dei 3 Confini per poi scendere sino al Passo del Calzavitello e proseguendo sull'AVML, oppure scendere su asfalto direttamente al Passo del Calzavitello (si risparmiano all'incirca 5km, che tradotti in tempo di percorrenza sono, più o meno, una mezz'ora abbondante, che ritradotta in fatica...bèh, abbastanza meno, fidatevi!

Dal Passo del Calzavitello, risalendo, l'AVML si presenta come un grande carraione che rimane sul crinale senza particolari difficoltà, piuttosto noioso per quanto riguarda la tecnica ciclistica (molto, moooolto turistica e semplice), ma con panorami pazzeschi. Insomma, da li in poi è piuttosto semplice.

INTO THE BACKPACK

PARMA - MARE

B15

OFF

Sottovalutare la composizione del carico da inserire nello zaino, può sancire la differenza netta tra una splendida esperienza e due giorni da non ripetere.
Nella prossima pagina troverete l'allestimento di base dello zaino da portarsi sulle spalle nella **B15**.
OCCHIO ALLO ZAINO QUINDI!

INTO THE BACKPACK

- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Sapone
- Salviettone
- Sandali (possono fungere sia da ciabatta che da “scarpa”)
- 1 mutanda
- 1 t-shit
- 1 pantalone lungo
- 1 paio di calze
- 1 costume da bagno a braghetta (p.es. tipo Sundek)
- 1 maglia da bici a manica lunga
- 1 impermeabile
- 1 pantaloncino da bici di ricambio
- 1 maglietta da bici di ricambio
- 1 cappello
- 1 torcia elettrica carica
- Documenti
- Soldi
- Olio per la bici
- 4 camera d’aria + necessario per lo smontaggio della copertura (fidatevi: le camere non sono mai abbastanza)
- 1 pompa
- 1 smaglia catena
- 1 falsa maglia
- Brugole
- Cacciavite
- 2 litri d’acqua
- 1 fischietto di plastica*

***fischietto**: per la vostra sicurezza, si consiglia di portare anche un fischietto di plastica.
Anche se l’attraversamento non interesserà la foresta pluviale costaricense e certi problemi non dovremmo proprio averli, il fischietto si renderebbe utile nel caso che qualcuno dovesse sbagliare sentiero, o dovesse rimanere attardato per qualsiasi motivo, senza essere visto dalle altre persone che faranno parte del gruppo durante i due giorni d’escursione: in questo caso, un fischietto rivela la posizione in maniera più efficace delle urla.

Lo zaino:
Un 30 litri risolve bene le necessità di carico della due giorni.

B15 PARMA - MARE OFF

mangiare, dormire e tornare a casa

Anche in questo caso, come per tutto il resto, ognuno dovrà essere assolutamente indipendente nelle prenotazioni del posto dove si andrà a dormire la notte tra sabato 1 e domenica 2, nonché per il ritorno (che è previsto in treno per chi non avrà qualcuno automunito che lo aspetta in spiaggia).

Nella prossima pagina vi fornirò comunque le indicazioni del punto d'arrivo del primo giorno, le strutture ad oggi disponibili per il pernotto, altre strutture ricettive della zona, orari del treno, costi, eccetera. Dopo ciò, manca solo di montare in bici e partire.

B15 PARMA - MARE OFF

mangiare, dormire e tornare a casa

Le cose più importanti, alla fine, saranno sempre la stesse (tranne una, che non credo di poter fornire…): mangiare, bere, dormire.
La previsione per il primo giorno, è quella di fermarci a pranzo al Passo dei 2 Santi (già sperimentato, come potete vedere qui a lato N.d.R.) e, proprio qui, cominciamo ad avere necessità di prenotazione. Infatti, proprio nella giornata del 1° agosto, sul Passo avrà luogo la festa della birra (immaginatevi l'affluenza di quel giorno al rifugio dei 2 Santi). Per evitare perciò di perdere gran parte del nostro tempo a cercare di trovare posto, si rende indispensabile prenotare. , Chiunque volesse pranzare al rifugio del Passo, dovrà CHIAMARMI al 333.47.35.157 entro e non oltre lunedì 27 luglio.
Sempre riguardo alla giornata di sabato 1, l'arrivo della prima tappa è previsto a Calice al Cornoviglio (SP), in Val di Vara, sotto al Passo dell'Alpicella. Una stanza da 6 posti è già stata fermata, ma prevedo che si riempirà alla velocità del suono e in questo caso, ognuno dovrà provvedere autonomamente ad altre prenotazioni. Siccome che, difficilmente sarà possibile soggiornare tutti quanti nello stesso posto, nell'ultima pagina del presente articolo troverete i recapiti di alcune delle strutture presenti in zona. Nell'eventualità che le strutture suggerite in quella pagina dovessero risultare già al completo (ad oggi non le sono) e doveste essere nella necessità di trovare altro restando comunque in zona, i paesi nel raggio di 5 km dal Calice di Cornoviglio (SP) sono: Suvero, Piazza, Montale, Veppo, Debedusa, Beverone, Garbugliara, Borseda, Villagrossa, Le Cassorane, Molunghi, S.Maria, Nasso, Novegina, Ferdana, Usurana, Madrignano, Valdonica, Cavanna, S.Remigio, Castiglione Vara, Cavanella di Vara, Gambella, Tranci, Stadomelli, Rocchetta Vara, Goledo (quelli sottolineati sono i più vicini N.d.R.).

B15 PARMA - MARE OFF

Mangiare, dormire e tornare a casa

Il secondo giorno sarà probabilmente più semplice.
Il ritrovo e la partenza della mattina del 2 agosto verrà comunicata il giorno prima al termine della tappa.
Il pranzo è previsto presso il punto d'arrivo (Corniglia) e sino ad ora non sembrano esserci particolari esigenze di prenotazione.
Il ritorno verrà effetuato in treno con partenza dalla stazione ferroviaria di Corniglia, con arrivo a Borgo Val di Taro.
Nello specchietto qui sotto, potrete visionare i possibili orari di partenza, di arrivo, i cambi da effettuare e le tariffe.

PARTENZA: CORNIGLIA	LUOGO DI CAMBIO	ARRIVO: BORGOTARO	TARIFFE: PERSONA + BICI
18,07	DIRETTO	19,14	TRA I 6,00 E GLI 8,00 EURO A PERSONA (DIPENDE DAL TRENO CHE SI SCEGLIE) + EURO 3,50 PER LA BICI
18,39	SARZANA	20,07	
19,32	LA SPEZIA	21,14	
20,41	RIOMAGGIORE	22,01	

FONTE: SITO DELLE FERROVIE DELLO STATO

Poche parole perché la foto parla da sola: la linea curva e chiara al centro della foto è il mare della Toscana e tutto questo è ciò che si vede dal Passo dei 2 Santi. Tra il Passo ed il mare c'è l'Alta Via dei Monti Liguri.
L'1 e il 2 agosto è previsto bollino rosso per il traffico: speriamo di non incontrare coda sul sentiero per il Monte Pietrebianche.

B15
PARMA - MARE
OFF

strutture ricettive

- FORESTERIA DEL CASTELLO DI CALICE 347/9374557 matteo.maghelli@libero.it
  ALBERGO RISTORANTE "STELLA ALPINA " LOC. SANTA MARIA 0187/936304
  ALBERGO RISTORANTE "IL CORNOVIGLIO" LOC. VILLAGROSSA 0187/936311
  RISTORANTE AL TORCHIO LOC. USURANA 0187/936305
  RISTORANTE IL CAMINETTO FRAZ. TRANCI 0187/935023
  RISTORANTE IL CACCIATORE FRAZ. VALDONICA 0187/935422
  RISTORANTE BELLAVISTA PIANO DI MADRIGNANO 0187/935488
  RISTORANTE LE DUE MORELLE 0187/935493
  TRATTORIA GALLO D'ORO PIANO DI MADRIGNANO 0187/935406
  AGRITURISMO IL CAMPACCIO LOC. VILLAGROSSA 0187/936471
  AGRITURISMO IL NIDO DEL FALCO LOC. ALPICELLA 0187/936410
  AGRITURISMO I DUE GHIRI LOC. USURANA 0187/576500
  AGRITURISMO LA BARCARECCIA LOC. BORRA DI CUCCARO 018-7/936374
  B&B AL TORCHIO LOC. USURANA 0187/936305
  B&B APE REGINA LOC. USURANA 347-9790692

ALTRE STRUTTURE REPERITE

- Affittacamere **Hotel Paese Corvara**
  Piazza Ildebrando, 9 - Corvara - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187/887629
  Fax: 0187/887903
  Cell:339/6265406 - 328/5317914
  info@paesecorvara.com
  www.paesecorvara.com
- Affittacamere **Mancini A. E Priore G.**
  Via B. Zignago, 24 - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187/883101
- Agriturismo **Casa Villara**
  Via Castagnarossa, 8 - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187/883356
  Fax: 0187/884900
  Cell:349/8181269
- Agriturismo **Casalino**
  Via Trezzo, 65 - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187/887601
  Fax: 0187/887601
  Cell:329/4957198
  infocasalino@virgilio.it
  www.agriturismo-casalino.it
- Agriturismo **La Giara**
  Via M. Federici, 15 - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187/883129
  Fax: 0187/883129
  Cell:347/9112232 - 347/3535940
  agriturismo.la_giara@libero.it
  www.agriturismolagiara.it
- Agriturismo **La Scortica**
  Via M.Federici, 25 - Scortica - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187-/883307
- Agriturismo **Pastani**
  Via Pastani, 19 - 19020 Beverino (SP) Tel: 0187/883509
  Fax: 0187/883509
  agriturismopastani@libero.it
- Bed&Breakfast **Il Nido Sopra il Fienile**
  Via Pastani, 2 - 19020 Beverino (SP) Cell:380/3985652
  info@case-cinqueterre.com
  www.case-cinqueterre.com
- **Agriturismo della Barcareccia**
  Località Borra di Cuccaro - 19020 Calice al Cornoviglio (SP) Tel: 0187/936374
  Fax: 0187/936374
  Cell:347/4123955
  agrituribarcareccia@libero.it
  www.agriturismodellabarcareccia.com
- www.agriturismoidueghiri.com

B15 PARMA - MARE OFF

strutture ricettive

- **I Due Ghiri**
  Loc. Usurana - 19020 Calice al Cornoviglio (SP) Tel: 0187/576500
  Fax: 0187/576500
  Cell:335/8061067
  info@agriturismoidueghiri.com
- **Alpicella**
  Località Bruscarolo - 19020 Calice al Cornoviglio (SP) Tel: 0187-/935589
- **Il Campaccio**
  Loc. Villagrossa - 19020 Calice al Cornoviglio (SP) Tel: 0187/936471
- **Al Cornoviglio**
  Località Villa Grossa - Villagrossa - 19020 Calice al Cornoviglio (SP) Tel: 0187/936311
- **Stella Alpina**
  Località S.Maria - 19020 Calice al Cornoviglio (SP) Tel: 0187/936304
- **Dei Monti Liguri**
  Via Fornello - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Cell:328/3852069
- **Di.la.je.**
  Località Chiesanuova, 7 - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Tel: 0187-/890178
  Fax: 0187/890178
- **Fontanafredda**
  Località Fontanafredda - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Tel: 0187-/890145
- **La Debbia**
  Località Molino Rotato - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Fax: 0187/21292
  Cell:338/9638566
  ladebbia@libero.it
- **Riomaggiore Mare Monti**
  Via Saldino - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Tel: 0187/936448-718550
  Fax: 0187/936448
  Cell:338/5942934
- **Volpi Maria Grazia**
  Località Casoni, 5 - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Tel: 0187/890024
- **Cuccaro Club**
  Via Campo Picchiara, 150 - Pineta Di Suvero - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Tel: 0187/890210
- **Dei Cacciatori**
  Via Campo Picchiara, 3 - Casoni di Suvero - 19020 Rocchetta di Vara (SP) Tel: 0187/890024
- **Di.La.Je.**
  Loc. Chiesanuova 7 - 19020 Rocchetta Vara (SP) Tel: 0187/890178
  Fax: 0187/890178

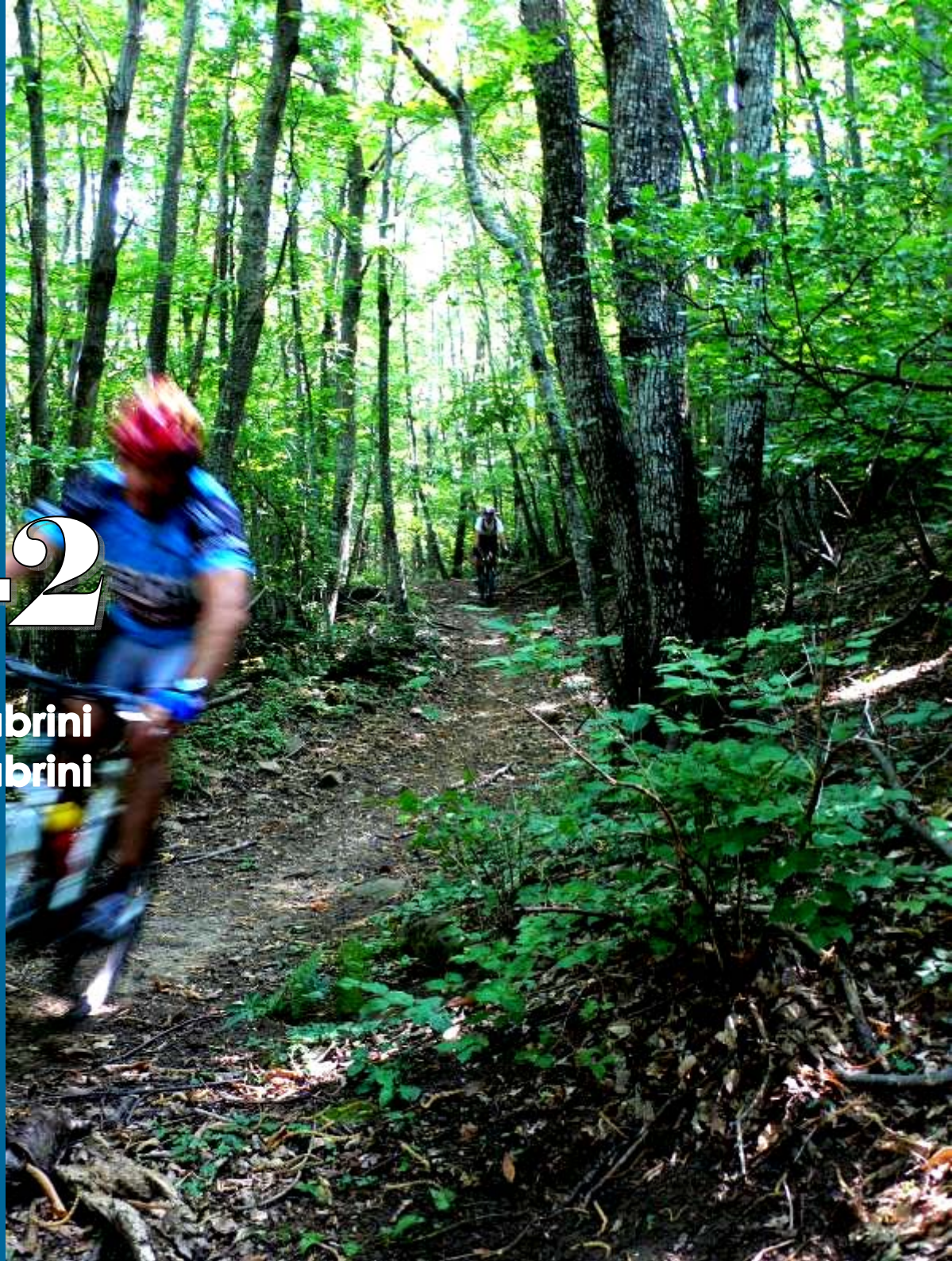
RICORDO CHE UNA STANZA DA 6 è Già STATA FERMATA ALLA FORESTERIA DEL CASTELLO DI CALICE.

B15
PARMA - MARE
OFF

IL GRANDE GIRO CICLOPISTA MTB

Corniglio-2

photos by aldo cabrini
text by aldo cabrini



Eccovi la seconda carta della zona di Corniglio.

Avere la carta dei percorsi con sé nel corso delle escursioni, si rivela sempre molto utile, anche se, in questa zona, troverete percorsi ben segnalati e segnati.

Pur essendo questa la parte alta della Val Parma, alcuni dei suoi tracciati si presentano molto più accessibili (in termini di pendenze) rispetto ad altri presenti nella zona pedemontana del nostro territorio.

Per scaricare la cartografia e le descrizioni degli itinerari

Nella home del nostro sito, in basso, a fianco del link “mtbì”, avrete senz’altro notato quello con la scritta “archivio mappe”. Cliccateci sopra ed entrate: troverete la cartella contenente mappe e descrizioni del Grande Giro MTB.

hold the line

Leggere le carte

è semplice:

apri la mappa

e segui la linea.

Hold the line!

Tenete sempre presente che la mappatura dei percorsi è eseguita da appassionati e non da professionisti ed ha pertanto un valore puramente indicativo. Oltre a ciò, le variabili che in bicicletta possono determinare tempi di percorrenza e la fattibilità dei tragitti, possono essere tantissime [specialmente quando si parla di mtb!] ed impreviste. Per questi motivi, gli itinerari indicati su questa carta non implicano in nessun modo né gli autori, né gli editori, in eventuali responsabilità.

Lo ripeto: le nostre mappatture, pur esendo state eseguite con la maggior cura possibile, vogliono soltanto fornire un'indicazione su possibili tragitti e le loro eventuali variazioni.

sotto il casco

"...DA PRODUZIONE BIOLOGICA"
(Non disperdere nell'ambiente. Non ingerire. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Evitare il contatto con gli occhi)

Diciture sulla confezione di un "prodotto naturale"