



**Domenica 16 Marzo 2025**  
**Risalendo la Parmignola**  
**Lunigiana (SP e MS)**

## INFORMAZIONI

**DIFFICOLTA': MTB M**  
**+1100m; 30 km; MC/MC Tratti BC**  
(con varianti: +1200 m; 33 km; MC/BC tratti OC)

Ritrovo ore 8:45 - Centro Sociale Mollicciara,  
v. Carbonara, 32; Colombiera-Mollicciara (SP)  
Partenza cicloescursione: ore 9:00

Ritrovo per il viaggio condiviso ore 6:45  
Parcheggio Decathlon RE, v. Piemonte 20/a

Andremo a visitare il territorio che si affaccia sul Mar Tirreno esattamente alle spalle di Luni, l'antica colonia romana strappata ai Celti Liguri dopo aspre battaglie. Fu decisiva la costruzione di una strada militare a supporto delle legioni: la Strada delle Cento Miglia che collegava Parma a Lucca e che con una sua diramazione giungeva a Luni. Sarà un caso che il torrente che scende a Luni dal crinale si chiami Parmignola?

Percorso: Canale Lunense, Nicola, Fontia, Soldato (salita sterrata tipo rena), Castel Poggio (sosta break), Forte Bastione, Rena, Vallecchia, Traaton (cascate, via dei mulini).  
Verranno proposte un paio di varianti facoltative: Ortonovo, Sentiero dei Colombi (alcuni tratti tecnici) e Scocciatesta 1 e 2 (sentieri di discesa per MTB BC e OC).

## AVVERTENZE: leggi con attenzione la locandina

Abbigliamento stratificato adeguato alla stagione ed alla quota, scarpe adatte a camminare. Scorta di acqua e cibo per la giornata, infermeria personale e protezione solare. Occhiali protettivi, luci e abbigliamento ad alta visibilità.

**MTB** in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazione copertone, rottura catena, forcellino cambio...)

## CASCO OBBLIGATORIO

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

## ACCOMPAGNATORI

Silvia Strata 349 358 8354  
[silvia@kinesnc.com](mailto:silvia@kinesnc.com)

## ISCRIZIONI

<http://tiny.cc/ParmignolaMTB25>

Seguiranno conferma e istruzioni del capo gita.

Alla partenza andrà effettuata la registrazione firmando l'elenco iscritti. La cicloescursione è riservata ai soci FIAB; quota di partecipazione: 2,00 €  
A titolo promozionale è ammessa la partecipazione di NON soci, con quota di partecipazione di 5,00 €