



30 settembre 2018

## Salvarano 2018



### CAPO GITA

Donatella Rabitti 347-9328926

[donatellarabitti@libero.it](mailto:donatellarabitti@libero.it)



Le Terre Matildiche

Cicloescursione mattutina promozionale, svolta in collaborazione col comitato organizzatore dell'annuale Sagra di Salvarano, che ci accoglierà a pranzo. Ci permetterà di approfondire la conoscenza della primissima collina reggiana, conosciuta come Terre Matildiche, e dei sentieri del circondario.

Per quanto si tratti di un giro abbordabile breve e con dislivello moderato, non va sottovalutato; alcune salite non risparmiano fatica e pendenza ma il ritmo della pedalata ci consentirà chiacchiere e sorrisi per stare piacevolmente in compagnia e meritarcì il pranzo finale.

### DESCRIZIONE

Partiremo dal campo sportivo di Salvarano (presso l'Associazione Terre Matildiche). L'etimologia stessa della parola Sagra (da Sacra) ne rivela le origini religiose e sarà il filo conduttore del nostro giro. L'escursione sarà da intendersi come un tour tra 3 gioielli, ossia 3 delle chiese più rinomate e rappresentative di questa zona collinare: l'eremo di S.Michele, la Madonna della Battaglia e la chiesetta "dimenticata" di via Ermete Conti. L'escursione si svilupperà per circa 20 km. In alcuni tratti il capo-gita potrà consigliare la percorrenza a piedi, bici alla mano

### INFORMAZIONI

L'escursione si svolge su strade e sentieri dal fondo in gran parte selciato; dato il periodo dovrebbero essere in buone condizioni ma occorre considerare che il temporale è una eventualità sempre possibile: kit anti-pioggia è necessario; si consiglia abbigliamento di ricambio. L'escursione è nel complesso di difficoltà ed impegno fisico medio e verrà condotta a bassa velocità; la salita non risparmierà momenti di sforzo intenso, cui seguiranno necessarie pause di recupero e ristoro.

Il percorso previsto non prevede punti dove poter riempire le borracce che quindi dovranno essere riempite prima della partenza

### Percorso

Eremo di S.Michele – Parco di Roncolo – Madonna della Battaglia – Quattro Castella e ritorno.

### Caratteristiche

Percorso : 20km +600 MC/MC

Quota massima raggiunta 350m

### Ritrovo

ore 9:00 – ASD Terre Matildiche, Via J.F. Kennedy 27 – Salvarano di Quattro Castella

### Partenza

ore 9:30 – da Salvarano campo Sportivo

### Rientro previsto

Salvarano ore 13:00

### Note:

Sosta pranzo Sagra di Salvarano

### AVVERTENZE

MTB in **buone condizioni** con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino del cambio ecc.). Abbigliamento ciclo stratificato, adeguato alla stagione ed alla quota, con giacca anti-pioggia e scarpe adatte a camminare con suola scolpita. Acqua e barrette/snack.

### CASCO OBBLIGATORIO

#### Occhiali consigliati.

La partecipazione comporta la conoscenza e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale, del Codice di Autoregolamentazione Cicloescursionismo CAI e la scala delle difficoltà reperibili sul sito [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it).

Alla partenza verrà fatto firmare il modulo presenza/consenso informato.

### ISCRIZIONI

Escursione riservata ai soci CAI; contributo di partecipazione: 2,00 €/gg. E' ammessa la partecipazione di NON SOCI con quota di partecipazione: 5,00 €/gg.

(partecipazione a titolo promozionale; prenotazione obbligatoria con dati anagrafici tre giorni prima dell'escursione).

Iscrizione online su:

<https://salvarano2018.eventbrite.it>

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

### CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA

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

[attivasezionali@caireggioemilia.it](mailto:attivasezionali@caireggioemilia.it) - [gruppomtb@caireggioemilia.it](mailto:gruppomtb@caireggioemilia.it)

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

