



CAI CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI CAGLIARI
COMMISSIONE CICLOESCURSIONISMO









Via delle Rane, 27- 09100 Cagliari
mtbcaicagliari@gmail.com



CICLOVIAGGIO BIKEPACKING IN GARFAGNANA



Un viaggio tra i borghi più belli d'Italia, nella Garfagnana, una esperienza indimenticabile tra cultura, natura e gastronomia

-  Date: 29 Maggio - 2 Giugno 2026
-  1° Ritrovo: Sede CAI Cagliari, Via delle Rane, 27 Cagliari
-  2° Ritrovo: Porto di Golfo Aranci ore 19:30 del 29 maggio
-  Tipologia: Cicloescursione bikepacking (richiesta bici tipo MTB)
-  Difficoltà: MC/MC (alcuni tratti BC/BC)
-  320 km e 4800 m D+
-  Luogo: Garfagnana (Toscana)
-  Tappe con sosta per pernottamento: Rifugio Uso di Sotto, San Romano in Garfagnana, Ghivizzano

Descrizione: Partenza venerdì 29 da Golfo Aranci per l'imbarco sul traghetto delle 20,30 a traversata notturna per Livorno, con le sole bici, portando appresso tutto il necessario in borse da bikepacking e/o in uno zaino da portare in spalla. Si pedala dal 30 maggio al 2 giugno, percorrendo tra i 65 e 90 km al giorno, con dislivelli compresi tra i 200 m e i 1700 m. Sono previste soste a **Barga**, Borgo medievale arroccato e il Duomo di San Cristoforo, con vista sulle Alpi Apuane; **Castelnuovo di Garfagnana**, capitale storica della valle con la sua Rocca Ariostesca, anch'esso uno tra i borghi più belli d'Italia; il **Ponte del Diavolo a Borgo a Mozzano**, opera medievale sul fiume Serchio, il **Lago di Gramolazzo**, sito in un paesaggio alpino con faggete e boschi di castagno nelle Alpi Apuane; **Lucca e Pisa (deviazioni facoltative)**, con le loro rispettive Mura Rinascimentali e la Piazza dei Miracoli. Rientro a Livorno il 2 sera in tempo per riprendere il traghetto delle 21 (arrivo a Golfo Aranci ore 7:30 del 3 giugno).

Per info dettagliate, costi e iscrizione contattare Pierpaolo Canu al 3316020917 entro il 31-12-2025.

Direttore di escursione: Fabio Pau – Accompagnatori: Fabio Pau - Pierpaolo Canu

La partecipazione all'escursione implica l'accettazione del Regolamento attività CAI e rispetto del Codice di Autoregolamentazione reperibile sul sito sezionale “ <https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/regolamento/> “ e il consenso informato ai rischi oggettivi connessi alla pratica cicloescursionistica in ambiente montano, legati all'ambiente naturale e alle difficoltà dei percorsi prescelti, che non possono essere eliminati neppure dall'accompagnatore più attento, prudente ed esperto. Il partecipante dichiara di possedere la preparazione fisica, tecnica e l'attrezzatura adeguata all'escursione proposta (compresa bici idonea e in perfette condizioni, consona autonomia idrica e meccanica). Gli organizzatori si riservano il diritto di modificare il percorso o annullare l'evento per motivi di sicurezza o condizioni meteo avverse, e la facoltà di escludere partecipanti non adeguatamente preparati o equipaggiati. **L'uso** del casco è obbligatorio per l'intera durata dell'escursione (escluse le pause). Per la scala delle difficoltà consultare il sito sezionale (<https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb>).