



## Proposta Mountain Bike

I percorsi si sviluppano nelle province di Como, Lecco, Monza Brianza, zone dove si alternano tratti di percorso nei paesi, nei campi e nei boschi e infine anche in ambiente montano, comunque sempre a stretto contatto con la natura. Sono tutti molto belli e adatti a biker più o meno allenati.

Per questi percorsi è necessaria una buona padronanza della bicicletta, un casco e un abbigliamento adeguato a questo tipo di attività, un mezzo adeguato a ciò che si va a fare e un minimo di preparazione meccanica per eventuali piccole riparazioni come forature o altro.

Per quanto riguarda il chilometraggio, possono variare in base al proprio stato di allenamento, al tipo di percorso e alla presenza di fango.

### 1. PARCO DI MONZA E BASSA VALLE DEL LAMBRO

<b>Tipo di percorso</b>	Sterrato scorrevole e asfalto
<b>Difficoltà</b>	Brevi salite – ondulato
<b>Ambiente</b>	Bosco, fluviale, urbano
<b>Km</b>	30
<b>Luogo</b>	Parco di Monza
<b>Allenamento</b>	Minimo allenamento
<b>Tempi</b>	Circa 1,30 – 2,00 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Parco di Monza, porta centrale
<b>Variabili</b>	Fango – bagnato – neve

### 2. BRUGHIERA LOMBARDA, VAL SORDA

<b>Tipo di percorso</b>	Sterrato a tratti sconnesso e asfalto
<b>Difficoltà</b>	Brevi salite – ondulato
<b>Ambiente</b>	Bosco – urbano
<b>Km</b>	30
<b>Luogo</b>	Seregno
<b>Allenamento</b>	Minimo allenamento
<b>Tempi</b>	Circa 1,30 – 2,00 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Muggiò, sede CAI
<b>Variabili</b>	Fango – bagnato – neve

Si consigliano gomme semi slick se asciutto, artigliate se con fango



## Club Alpino Italiano Sezione di Muggiò

---

### 3. BASSE VALLI PARCO MONTEVECCHIA

<b>Tipo di percorso</b>	Sterrato a tratti sconnesso e asfalto
<b>Difficoltà</b>	Ondulato
<b>Ambiente</b>	Campagna - urbano
<b>Km</b>	45
<b>Luogo</b>	Arcore
<b>Allenamento</b>	Minimo allenamento
<b>Tempi</b>	Circa 2,00 – 2,30 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Muggiò sede CAI
<b>Variabili</b>	Fango – bagnato – neve

### 4. MEDIA VALLE DEL LAMBRO, RIO PEGORINO

<b>Tipo di percorso</b>	Sterrato a tratti sconnesso
<b>Difficoltà</b>	Salite di 500m / 1Km
<b>Ambiente</b>	Fluviale - Bosco - urbano
<b>Km</b>	45
<b>Luogo</b>	Canonica Lambro
<b>Allenamento</b>	Buon Allenamento
<b>Tempi</b>	Circa 3,00 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Canonica Lambro
<b>Variabili</b>	Fango – numerosi guadi sul rio Pegorino

Si consiglia di lubrificare le parti meccaniche con olio al silicone e usare gomme artigliate.

### 5. PARCO DELLA VALLETTA COLLINA DI SIRTORI

<b>Tipo di percorso</b>	Sterrato a tratti sconnesso
<b>Difficoltà</b>	Salite fino a 3Km del 10-15%
<b>Ambiente</b>	Collina - Campagna - urbano
<b>Km</b>	55
<b>Luogo</b>	Triuggio
<b>Allenamento</b>	Buon Allenamento
<b>Tempi</b>	Circa 3,00 – 3,30 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Triuggio
<b>Variabili</b>	Fango



## Club Alpino Italiano Sezione di Muggiò

---

### 6. PARCO DI MONTEVECCHIA LISSOLO

<b>Tipo di percorso</b>	Sterrato a tratti sconnesso
<b>Difficoltà</b>	Salite di 2-3 Km con pendenze del 15-20 %
<b>Ambiente</b>	Collinare
<b>Km</b>	50
<b>Luogo</b>	Befana Brianza
<b>Allenamento</b>	Buon Allenamento
<b>Tempi</b>	Circa 3,00 3,30 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Triuggio
<b>Variabili</b>	Fango

### 7. PASSO DEL PERTUS (mt. 1.350 SLM)

<b>Tipo di percorso</b>	Misto asfalto sterrato
<b>Difficoltà</b>	Salite di 16 Km di cui 6 di sterrato con pendenza 20%
<b>Ambiente</b>	Prealpino
<b>Km</b>	45
<b>Luogo</b>	Cisano Bosco (BG)
<b>Allenamento</b>	Al Top
<b>Tempi</b>	Circa 4,00 - 5,00 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Triuggio
<b>Variabili</b>	Fango

Discesa di 16 Km di cui i primi 6 su strada bianca

### 8. BALLABIO – PIANI DI ARTAVAGGIO (mt. 2.000 SLM)

<b>Tipo di percorso</b>	Misto asfalto sterrato
<b>Difficoltà</b>	Due Salite di 9 Km
<b>Ambiente</b>	Montano
<b>Km</b>	50
<b>Luogo</b>	Ballabio (LC)
<b>Allenamento</b>	Al Top.
<b>Tempi</b>	Circa 5,00 – 6,00 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Triuggio
<b>Variabili</b>	Fango

Prima salita asfaltata di 9Km con pendenza Max del 9% media 5,5%

Seconda salita sterrata di 9 Km con pendenza Max del 20% media dell'8%

Lunga discesa di 30 Km



## Club Alpino Italiano Sezione di Muggiò

---

### 9. SAN GENESIO COLLE BRIANZA (m 850 SLM)

<b>Tipo di percorso</b>	Alta collina - sterrato a tratti sconnesso
<b>Difficoltà</b>	Salite di 3-6Km con pendenza max 20%
<b>Ambiente</b>	Collinare
<b>Km</b>	65
<b>Luogo</b>	Triuggio
<b>Allenamento</b>	Al Top
<b>Tempi</b>	Circa 4,00 – 4,30 ore
<b>Punto di ritrovo</b>	Triuggio
<b>Variabili</b>	Fango