



# Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Ciclo escursionismo



**Domenica 15 settembre 2019**

## **Ciclabile della Valfontanabuona**

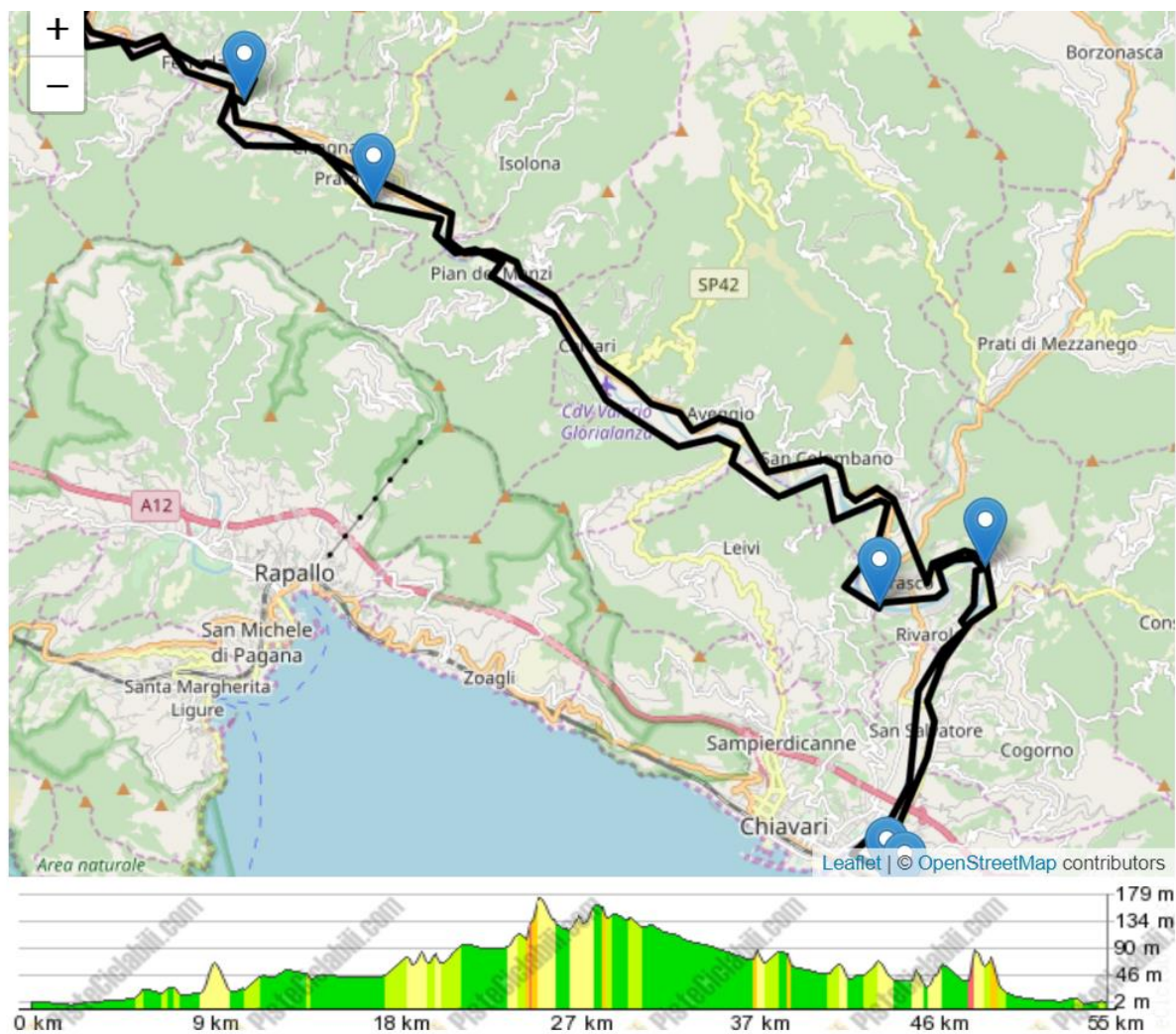
**Ritrovo e partenza** ore 07.00, Stazione Brignole – Transfer treno partenza 7.20 Genova Brignole arrivo 8.00 a Chiavari.

**Lunghezza (km):** 50 km circa **Dislivello salita totale (m):** 300 circa

**Percorso:** si percorre in toto la ciclovia

**Difficoltà:** TC con tratti MC **Ciclabilità:** 99% **Tempi di percorrenza** 5/6 ore circa

**DdG:** Massimo Demartini (tel. 3407867989 mail [massidema@yahoo.it](mailto:massidema@yahoo.it)) Pierangelo Martinelli



**Introduzione e note tecniche:** La nostra gita sociale, adatta anche agli allievi del corso di ciclo escursionismo, è quella classica di ciclovia senza discese tecniche; tuttavia è richiesto un buon allenamento, data la lunghezza del percorso.

Si percorre tutta la ciclovia della Valfontanabuona, alternando dove possibile il percorso sulla riva destra all'andata con quello di sinistra al ritorno. L'itinerario, unico in Liguria per lunghezza e per il fatto che è all'interno, a differenza delle altre ciclabili, sulla costa, è una vera e propria pista da bici, con punti di ristoro e pannelli indicatori; può essere paragonato ad una pista di sci di fondo anche per i vari saliscendi che lo caratterizza; permette di assaporare un paesaggio ancora poco antropizzato ed agricolo, e si attraversano paesini abbastanza caratteristici e con vari monumenti da vedere (chiese, case storiche, piazze, monumenti). Infine, per il ritorno può essere preso in considerazione l'attraversamento del valico di Calcinara, scendendo a Recco e da lì tornare a Genova con l'Aurelia o col treno.

**Occorre:**

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva
- Casco (obbligatoriamente indossato)
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Autosufficienza idrica

**Adesioni:** devono essere confermate al Direttore della gita entro giovedì **12 settembre 2019**

**I non soci** che desiderano partecipare alla gita sociale sono tenuti a stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria presso:

**Club Alpino Italiano-Sezione Ligure Genova**  
**Galleria Mazzini, 7/3- 16121 Genova**  
**martedì - venerdì dalle 17.00 alle 19.00, giovedì anche dalle 21.00 alle 22.00**

in caso di mal tempo la gita sarà rinviata in data da definire

---

**Avvertenze:**

**Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano comporta rischi. I partecipanti:**

- devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività in montagna è sempre presente un rischio;
- si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.