



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
GRUPPO SENIORES



Escursione sociale del 24 novembre 2022
Anello antiorario da San Carlo di Cese, M. Proratado (928 m) e M. Penello (998 m)

Dislivello	750 m
Lunghezza	12 km
Tempo di marcia	6 ore
Difficoltà	E
Attrezzatura	Abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota, scarponcini e, consigliati, bastoncini da trekking

Ritrovo Nel posteggio vicino al Cimitero di San Carlo di Cese **alle ore 8.**
Accesso A10 con uscita a Pegli, quindi si supera il Varenna e si risale la val Varenna oltrepassando Chiesino e Carpenara e arrivando al cimitero di S. Carlo di Cese che si trova poco oltre il paese sulla destra. Percorrenza 25 km, **tempo previsto 40'** con normali condizioni di traffico.

Iscrizione gita Rispondendo alla mail di convocazione entro martedì 22 novembre alle ore 15.

PRECAUZIONI Ricordiamo che l'attività escursionistica necessita di una discreta forma fisica, **richiamiamo tutti i Soci ad una attenta autovalutazione delle proprie capacità attuali.** I Coordinatori della Gita hanno l'autorità di non accettare nell'escursione coloro che, a loro giudizio, possono mettere a rischio la propria sicurezza e quella del gruppo.

Descrizione:

Lasciato il parcheggio (294 m) si raggiunge, dopo 400 m, Camposilvano. Qui inizia il sentiero FIE della salita, contrassegnato da una **+ rossa**. Si supera un ponte, deviazione a dx per case Arma dove c'è una fonte. Si continua per mulattiera costeggiando case Grillo, Costalunga, Scorca e dei castagneti. Si vedono squarci su Santuari Nostra Signora della Guardia e si incontrano numerosi cippi. Si arriva al M. Proratado (928 m), dopo la palestra di roccia di cima Garsello e si percorre quindi una sterrata fino al rifugio del M. Penello (998) per **AVML** dove è prevista la sosta pranzo.

Per la discesa si segue a ritroso per 300 m l'**AVML** fino al colle Gandolfi e da qui, con il sentiero FIE indicato con **|| rosse**, si scende verso est costeggiando, fino a Camposilvano, i piloni dell'ENEL. L'ultimo tratto è nel bosco e termina con una mulattiera molto ripida. Arrivati a Camposilvano, in pochi minuti si guadagna il parcheggio.

Coordinatori Gita

Sigfrido Cardini cell.: 3487381715

Mario Tincani cell: 3282170506

Note

1. Allegati i percorsi sia su Open Topo Map (su base OSM) sia sull'immagine da file kml costruito con Google Earth Pro.
2. **Spesa per auto: 20 Euro**, Km di percorrenza e costi dallo stadio Ferraris.
3. Tutti i numeri (tempi, dislivelli e km) sono da considerare "circa".
4. I tempi di marcia sono aumentati del 25% rispetto a quelli considerati dalla FIE.