



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
GRUPPO SENIORES



Escursione sociale del 6 aprile 2023
Sentiero naturalistico "Vittorio Cian", laghi del Gorzente

Dislivello	500 m
Lunghezza	13.5 km
Tempo di marcia	6 h
Difficoltà	E
Attrezzatura	Abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota, e <u>consigliati: scarponcini alti e bastoncini da trekking.</u>

Ritrovo alle ore 8:15 nel parcheggio di Proù René sulla SP 4 (vedi nelle immagini allegate o imposta le coordinate 44.521463 Nord, 8.823330 Est, su un navigatore o su Google Maps). Il parcheggio è uno spazio sterrato per circa una dozzina di auto, situato a destra subito dopo una curva a destra.

Venendo da Genova si raggiunge Pontedecimo e ci si dirige in Praglia superando Campomorone e S. Martino di Paravanico.

Considerare **circa 1h** per raggiungere Proù René dal parcheggio dello stadio di Marassi.

Spesa per auto: **20 €**.

Iscrizione gita Rispondendo alla mail di convocazione entro martedì 4 aprile 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.

**IN PARTICOLARE
PER QUESTA
GITA**

Sono previsti diversi **GUADI** e sono pertanto fortemente consigliati gli **scarponcini alti sulla caviglia**, in modo da evitare di farsi il resto della gita con i piedi bagnati, e i **bastoncini da trekking** da utilizzare anche sui guadi dotati di ponticelli di tronchi o assi che, se bagnati, diventano scivolosi.

In diversi tratti del percorso e sino a fine escursione si incontrano **salite e discese ripide che** mettono a prova l'allenamento del camminatore.

Descrizione:

Si seguirà per tutto il Sentiero Naturalistico (SN), il segnavia bianco-rosso. Spesso sul bianco è scritto SN. I punti significativi sono indicati qui di seguito in ***corsivo rosso***.

Lasciato il parcheggio di **Proù René** (altitudine 824 m) si percorre in discesa una valletta, si supera una ***neviera*** e la "***pietra del grano***" e si raggiunge il rio Lischeo poco prima che si immetta nel **lago Lungo** (700 m). In questo tratto dell'escursione si incontreranno numerosi guadi (vedere le precauzioni elencate sopra). Si costeggia il lago sul lato occidentale fino ad un ponte a valle della diga che lo separa dal **lago Bruno** e lo si attraversa (punto più basso del percorso, 660 m). Raggiunta la ***casa dei guardiani*** (680 m) si arriva al ***sacrario dei martiri di passo Mezzano***, si continua fino al belvedere **Bric Nasciu** (anche Bric Lago Lungo, 922 m) che si raggiunge con una ripida e faticosa salita. Si percorrono quindi le pendici a ponente del Bric Guana, si raggiunge ***l'osservatorio naturalistico laghi del Gorzente*** (905 m, del CAI Bolzaneto)



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
GRUPPO SENIORES



con tavola d'orientamento e meridiana e, superati il **passo Prato Leone**, le pendici a levante del **bric Roncasci**, il **giogo di Paravanico** (779 m) e il "**termine**" (o **cippo**) **citato nella "tavola bronzea Polcevera"** (837 m), si arriva, con diversi ripidi sali-scendi al parcheggio da cui eravamo partiti.

Coordinatori Gita

Sigfrido Cardini cell.: 348.73.81.715

Paolo Grimaldi cell.: 347.33.85.735

Note

1. Allegati le **immagini dei percorsi** sia da file gpx su Open Topo Map (su base OSMa) sia dall'immagine da file kml costruito con Google Earth Pro. In ambo i file, P indica il parcheggio partenza/arrivo.
2. **Per saperne di più sul Sentiero Naturalistico e sui suoi punti più significativi:**
<http://caibolzaneto.it/2023/02/09/sentiero-naturalistico-vittorio-cian-ai-laghi-del-gorzente/>
3. Tutti i numeri (**tempo, dislivelli e km**) sono da considerare "circa".