



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
GRUPPO SENIORES



Escursione sociale del 22 giugno 2023

Anello orario dalle casermette del M. Penna al M. Aiona e a Prato Mollo con pranzo

Disliv. m 550
Lungh. km 15
Tempo di marcia 6 h
Difficoltà E
Attrezzatura Abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota.
Consigliati scarponcini e bastoncini.

Ritrovo Alle 8:50 nel grosso slargo posto poche centinaia di m oltre il rifugio casermette, sulla SP 75.

Accesso e costi Via val Fontanabuona e passo della Scogliana - circa 85 km (53 Euro A/R), o via autostrada con uscita Lavagna - 110 km (75 Euro A/R). In val d'Aveto si passa poi per Rezzoaglio e Amborzasco fino ad arrivare al punto di ritrovo. Il tempo di percorrenza è, in ambedue i casi, stimabile in circa 2 h 15', esclusa l'eventuale sosta.

Pranzo Pranzo al sacco o prenotabile al rifugio di Prato Mollo (vedi note).

Iscrizione gita Entro **martedì 20 giugno 2023** alle ore 15:00 rispondendo a questa mail **specificando riguardo al pranzo: a) se si opta per il pranzo al sacco, b) se si opta per il pranzo del rifugio, precisando in questo caso se si hanno allergie o si è celiaci.**

Descrizione:

Posteggiate le auto (1400 m), si prende la direzione del passo dell'Incisa (1463 m) a cui si arriva dopo aver superato una segheria situata nel bosco. Si procede fino alla sella di Monte Nero (1621 m), situata tra M. Moro e M. Cantomoro e si raggiunge il passo della Spingarda (1546 m). Con un anello orario si sale al M. Aiona cima sud e al M. Aiona Croce. Tra l'Incisa e fino a presso il M. Aiona si percorre l'AVML. Si ritorna quindi al passo della Spingarda da dove si arriva al rifugio M. Aiona di Prato Mollo (1503 m). Dopo il pranzo si ritorna alla Spingarda, da dove si percorre una sterrata in discesa verso nord (fino al bivio Re di Coppe). Questa continua poi verso est con alcuni saliscendi fino alla segheria incontrata all'andata. Tra la Spingarda e la segheria si percorrerà il sentiero MTB-8. Infine, in meno di un km in lieve discesa, si raggiungono le auto.

Vedere l'immagine allegata.

Coordinatori gita

Giampaolo Negrini 335.71.92.064

Sigfrido Cardini 348.73.81.715

Note:

Il menu del rifugio prevede la possibilità di taglieri di salumi (prosciutto crudo, cotto, salame, mortadella, pancetta, speck, coppa) e formaggi locali - euro 9 - e/o polenta (o tagliatelle) con varie possibilità di sughi (funghi, cinghiale, ragù, formaggi) in piatti da portata - euro 9 -. Vino "della casa" in brocche ed acqua inclusi.

Si allega l'immagine del percorso da file gpx su Open Topo Map (su base OSMaP). Il numero 1 indica la partenza/arrivo..