



Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Ciclo escursionismo



Domenica 22 maggio 2022

Salita al monte Figogna – Santuario della Madonna della Guardia

Ritrovo e partenza ore 08.30, parcheggio presso "METRO" Largo Silvio Gandolfo ,4, Genova, Bolzaneto.

Lunghezza (km): 24km circa

Dislivello salita totale (m):900 circa

Difficoltà: MC/MC

Ciclabilità :100%

Tempi di percorrenza: 4 ore circa

Direttore di gita: Massimo De Martini (tel. 340 7867989 mail: massidema@yahoo.it)



Introduzione e note tecniche: la nostra gita sociale, adatta anche ai partecipanti al corso di ciclo escursionismo, è quella classica della ciclovìa all'andata con il rientro per lo stesso percorso.

Occorre:

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB (meglio se Front) in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva
- Casco (obbligatoriamente indossato)
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Autosufficienza idrica
- Osservanza delle norme per emergenza Covid: <https://www.cai.it/covid-19/>

Adesioni: devono essere confermate al Direttore della gita entro giovedì **19 maggio 2022**

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 22.30

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.