Club Alpino Italiano
Sezione "Ligure" Genova
Gruppo Ciclo escursionismo

Sabato 6 maggio 2023

Salita al monte Figogna – Santuario della Madonna della Guardia

Ritrovo e partenza ore 08.30 alla Stazione di San Biagio – Genova (treno regionale 12022 – partenza GE-Brignole 7:51)
Lunghezza (km): 30 km circa
Dislivello salita totale (m):900 circa

Difficoltà: MC/MC
Ciclabilità :100%
Tempi di percorrenza: 4-5 ore circa
Direttori di gita: Massimo Demartini (340 7867989) - Lorenzo Ghiggini (348 7913475)

Introduzione e note tecniche: la nostra gita sociale, adatta anche neofiti della mountain bike, è quella classica della ciclovia all'andata con il rientro per lo stesso percorso. In base alle capacità dei partecipanti, la discesa potrà essere effettuata su uno dei vari Trail.

Occorre:
- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB (almeno Front) 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 **4 maggio 2023**
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.