



# Club Alpino Italiano

Sezione "Ligure" Genova  
Gruppo Ciclo escursionismo

## Sezione U.L.E. - Gruppo CicloAlp "Giorgio Scabazzi"

Club Alpino Italiano - Sezione Ligure Genova  
Galleria Mazzini, 7/3 - 16121 Genova  
Tel. +39 010592122

Club Alpino Italiano - Sezione U.L.E  
Vico Carmagnola, n.7/5 - 16121 Genova  
Venerdì, dalle 18,00 alle 19,30 tel. +39 010565564



Ritrovo e partenza: ore 19,30, area parcheggio alla Colla di Praglia (880 m), incrocio con Via Monte Pennello.

Itinerario breve ma molto suggestivo che si sviluppa su carrarecce e sentieri. Dalla Colla di Praglia, si segue il segnale dell'Alta Via dei Monti Liguri – Sentiero Italia C.A.I. in direzione sud, scendendo lungo una stradina che in breve diventa sterrata. Si sale dolcemente, tra prati e affioramenti rocciosi, oltrepassando in successione la Colla del Proratado (890 m), le pendici del Bric dell'Orologio (941 m) e del Monte Foscallo (987 m), sino ad arrivare al Colle Gandolfi (936 m). Qui si abbandona l'Alta Via, che prosegue a ovest verso il Passo del Turchino, e in breve si raggiunge la cima del Monte Penello (o Pennello) (998 m), dove si effettuerà una sosta nelle adiacenze del Bivacco Arnaldo Bellani, con vista sul Golfo di Genova e delle due riviere, per consumare una merenda "sinoira" (a cura di ciascun partecipante) scrutando il tramonto. Al termine si rientrerà seguendo il tracciato all'inverso, con le luci frontali.

Lunghezza: 15 km circa. Dislivello salita totale: 200 m circa. Difficoltà: MC. Impegno fisico: medio.

Direttore di gita: AS-C Rita Safiullina (tel. 3391965820), AS-C Andrea Serena (tel. 3280585341), AS-C Lorenzo Ghiggini (tel. 3487913475).

#### Occorre:

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità;
- MTB in buone condizioni, kit manutenzione e riparazione, con due camere d'aria di riserva;
- Casco e guanti;
- Luce anteriore di ottima potenza e luce posteriore di colore rosso;
- Abbigliamento adeguato all'attività, alla stagione e all'altitudine;
- Autosufficienza idrica.
- Norme COVID-19:
- Presentarsi alla partenza della gita con l'autocertificazione Covid già compilata e firmata. Modelli scaricabili sul sito del CAI.
- Obbligo di mantenere la distanza di sicurezza e di seguire le linee guida sull'emergenza Covid19 del C.A.I.

Adesioni: massimo 20 partecipanti, che devono essere confermate ai Direttori della gita entro mercoledì 21 luglio 2021.  
Nel caso di maltempo la gita sarà rinviata in altra data.

I non soci C.A.I. che desiderassero partecipare alla gita sociale sono tenuti a stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria presso la sede Cai.

#### Avvertenze:

Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano comporta rischi. I partecipanti:

- devono essere consapevoli che nelle 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.