



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
tel. +39 010565564



Venerdì 22 luglio 2022
Gita Intersezionale

La "Bici Mannara" V^a edizione
al Monte Penello



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

Direttore di gita: AS-C Rita Safiullina - tel. (3391965820) e AS-C Andrea Serena - tel. (328) 0585341).

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:

Adesioni: massimo 20 partecipanti, che devono essere confermate ai Direttori della gita entro giovedì 21 luglio 2022.

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.