



Club Alpino Italiano

Sezione "Ligure" Genova

Gruppo Cicloescursionismo



16121- Genova, Galleria Mazzini, 7/3- Tel. +39 010 592122

21-22 ottobre 2023

Giro del Monte Aiona e Monte Penna in Val D'Aveto con pernottamento al rifugio Monte Aiona al Pratomollo



Ciclo escursione di due giorni che permette di girare attorno al Monte Aiona ed al Monte Penna, in un ambiente magnifico, con panorami stupendi e passaggi attraverso bellissimi boschi. Il giro è quasi interamente su strade sterrate, tranne per un piccolo tratto di sentiero poco pedalabile.

1° Giorno: Si parte dal Lago delle Lame lungo il Percorso Naturalistico verso il Passo della Gonella, per poi proseguire in discesa direzione Lago di Giacopiane. Si percorre mezzo anello del lago e si attraversa la diga per poi proseguire in direzione Perlezzi-Monte Aiona. Giunti al Rifugio si effettua breve pausa per il pranzo. Nel pomeriggio escursione libera in bici o a piedi sino alla vetta del Monte Aiona (m. 1701).

Percorso: <https://ridewithgps.com/routes/42732764>

Lunghezza: 21 km, Dislivello +900 m.

2° giorno: Dal rifugio ci si dirige verso il Passo della Spingarda e poi direzione Passo dell'Incisa. Da qui si sale verso la vetta del Monte Penna (m.1735 - spintage assicurato di Km.1 circa). Si ridiscende sullo stesso sentiero e si va in direzione Val di Tarò, seguendo la sterrata che fa il giro del Penna sino al Passo del Chiodo e poi alle Casermette del Penna per rientrare al Lago delle Lame.

Percorso: <https://ridewithgps.com/routes/42733041>

Lunghezza: 33 km, Dislivello +700m circa.

Difficoltà: MC/MC-BC (impegno fisico medio alto).

Ritrovo e partenza: Ore 09,00, al Lago delle Lame, Rezzoaglio (GE) <https://goo.gl/maps/H539FhtxPcBrb7Nz8>.

Pernottamento: al Rifugio Monte Aiona-Pratomollo (m. 1510), con **mezza pensione (47,00 €)**. Sacco lenzuolo al seguito.

Occorre:

- Tessera socio C.A.I. al seguito, con bollino in corso di validità;
- Mtb/E-bike in perfette condizioni, con kit manutenzione e due camere d'aria di riserva;
- Casco (obbligatoriamente sempre indossato) e protezioni consigliate;
- Abbigliamento adeguato alla stagione con i cambi necessari per 2 giorni;
- Pranzo al sacco e autosufficienza idrica;
- Adesioni entro il **10 ottobre 2023** per confermare il pernottamento, al massimo **10 partecipanti** (posti disponibili).

Direttore della gita: ASC Lorenzo Ghigini (348 7913475) - ASC Rita Safiullina (339 1965820).

I non soci che desiderano partecipare alla gita sociale sono tenuti a stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria presso la sede del CAI Ligure. Gli itinerari proposti saranno valutati localmente e potranno essere modificati. In caso di maltempo e/o altri imprevisti la gita sarà annullata.

Avvertenze:

Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano e urbano comporta rischi non calcolabili. I partecipanti:

- devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività in montagna è sempre presente una percentuale di rischio;
- si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.