



Club Alpino Italiano

Sezione "Ligure" Genova

Gruppo Cicloescursionismo



Gita Sociale Sezionale

Sabato 13 marzo 2021

Da Levanto a Portovenere, percorrendo l'Alta Via delle Cinque Terre

Parco Nazionale delle Cinque Terre



Ritrovo e partenza: ore 08.30, parcheggio pubblico presso Località Albero d'Oro 25, 19015 Levanto (SP).

<https://goo.gl/maps/9WbmbDWn2YWzLdRC8>

Lunghezza (km): 56 km circa (di cui 25 km circa di asfalto)

Dislivello salita totale (m): 1.450 circa

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

Ciclabilità: 95%

Tempi di percorrenza: 6 ore circa

Numero massimo partecipanti: 10+2 Accompagnatori

DdG: ASC Rita Safiullina

tel. 3391965820 mail rita.ufa11@gmail.com

ASC Lorenzo Ghiggini (tel. 3487913475 mail

L.Ghiggini@softjam.it)

Introduzione e note tecniche: Un tour indimenticabile, in uno dei luoghi più affascinanti e conosciuti della Liguria. Si parte su strada da Levanto (SP) per arrivare a Legnaro. Da qui si prosegue sino al Passo Termine, dove si imbocca il sentiero AV5T. Superando diversi saliscendi tra boschi di castagno e pinete, si oltrepassa Foce di Drignana, Monte Castello e sella della Cigoletta, dove inizia un tratto ripido di spintage/portage sino a sella Marvede (672 m. s.l.m.). A questo punto si scende verso il Colle del Telegrafo con vista panoramica verso il mare dove troviamo anche un punto di ristoro. Si prosegue per Monte della Madonna e si sale verso Rocca Storti (588 m. s.l.m.) e poi in discesa si raggiunge la Località Campiglia, punto panoramico e di ristoro. Si prosegue su sentiero e con divertenti single-track, passando dalla località Case Rosse, si arriva a Portovenere (SP), che, insieme con le isole Palmaria, Tino, Tinetto e le Cinque Terre, è stata inserita tra i patrimoni dell'umanità dell'UNESCO. Da qui si prosegue su SP530 sino a La Spezia per il rientro in treno a Levanto.

Occorre:

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva
- Casco (obbligatoriamente indossato) e protezioni
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Pranzo al sacco con 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 indossare la mascherina nelle soste come da linee guida dell'emergenza Covid19 del C.A.I.

Adesioni: devono essere confermate al Direttore della gita entro giovedì **11 marzo 2021**

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 e 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.