



# Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Cicloescursionismo



Gita Sociale Sezionale

**Sabato 8 maggio 2021**

## ***Sul crinale tra la Fontanabuona ed il Tigullio***



**Ritrovo e partenza:** ore 09.00, Stazione di Rapallo.

**Lunghezza (km):** 28 km

**Dislivello salita totale (m):** 900 circa

**Difficoltà:** MC/MC (impegno fisico medio)

**Ciclabilità:** 95%

**Tempi di percorrenza:** 6-7 ore circa

Numero massimo partecipanti: 20+2 Accompagnatori

**DdG:** ASC Rita Safiullina

tel. 3391965820 mail [rita.ufa11@gmail.com](mailto:rita.ufa11@gmail.com)

ASC Lorenzo Ghiggini

(tel. 3487913475 mail [L.Ghiggini@softjam.it](mailto:L.Ghiggini@softjam.it) )

**Introduzione e note tecniche:** è un itinerario mare-monti molto panoramico che si sviluppa su un lungo tratto di crinale parallelo alla costa tra Rapallo e Chiavari con visita al Santuario di Nostra Signora di Montallegro (612 m), una costruzione neogotica dalla armoniosa facciata di marmo, che si affaccia splendidamente sul golfo del Tigullio. Logistica comoda con il treno sino a Rapallo e rientro con varie possibilità, da Chiavari o ritorno a Rapallo per sterrati e stradine meno conosciute.

### **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)
- 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 **6 maggio 2021 ore 18**

**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.