



ALTA VIA BIKE EXPERIENCE CICLOESCURSIONISMO TRA I FAGGI

SABATO 18 OTTOBRE 2025

Il CAI Gruppo Regionale, insieme ai gruppi cicloescursionistici di alcune sezioni liguri, propongono un raduno cicloescursionistico con Regione Liguria ed inserito tra gli appuntamenti di "Liguria Capitale Europea dello Sport 2025"

Percorso: Dal Lago delle Lame salita al rifugio Monte Aiona dove sarà offerta una merenda.
Tutti i partecipanti riceveranno un gadget a ricordo della giornata.

ITINERARIO FACILE (A/R per lo stesso percorso):

Difficoltà: MC/MC

Sviluppo: 15 km salita + 15 km discesa **Dislivello** ⚡ 650m

ITINERARIO INTERMEDIO

Difficoltà: MC/BC

Sviluppo: 25km **Dislivello** ⚡ 850m

Percorrenza con soste: ≈ 9 ore

Direttori di Escursione:

Volontari gruppi mtb del Club Alpino Italiano

Mezzo di trasporto: mezzi propri

Ritrovo: Lago delle Lame (Rezzoaglio) ore 8:30

Iscrizione: Entro le 17:00 di martedì 14 ottobre 2025

con questo link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVGegCZ_EGhI07VH0DaFbd3DH-LfBFm3wiDfszltNCD2KuGQ/viewform?usp=header

Note:

Impegno fisico medio

Occorre MTB in perfetta efficienza, camera d'aria, pompa ad aria, kit piccole riparazioni, luci mtb, abbigliamento adeguato alla stagione ed alla meta, eventuali snack, riserva idrica, telo termico, guanti, occhiali, **CASCO OBBLIGATORIAMENTE INDOSSATO.**

In caso di mal tempo il raduno sarà rinviato in data da definire

Descrizione:

Partendo dal Lago delle Lame l'itinerario imbocca la strada forestale in direzione della Cappella delle Lame, lambendo la parte superiore dell'Area di Protezione Integrale delle Agoraie. Dalla Cappella, continuando in direzione sx e tenendo sempre la direzione sx ai bivvi successivi, si percorre la panoramica strada forestale sul versante esposto a sud e ci si dirige verso il Rifugio Monte Aiona, in località Pratomollo.

Riprenderemo il cammino in direzione del Passo della Spingarda. In discesa, raggiungeremo una zona denominata Re di Coppe, e riprenderemo la salita su una strada sassosa per arrivare al Passo del Cerighetto; incontreremo uno spettacolare canyon di origine erosiva. **Questo tratto richiede una certa attenzione nell'attraversamento, da eseguirsi bici a fianco.**

Da qui il sentiero riprende nel fitto bosco di faggi, per poi passare poco sopra al Lago di sopra sino ad andare ad incrociare, in prossimità di Pozza della Polenta, la strada che costeggia la parte superiore della Riserva Integrale del Lago degli Abeti, da dove si rientra al punto di partenza.

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 dai Direttori di escursione e volontari dell'accompagnamento.