



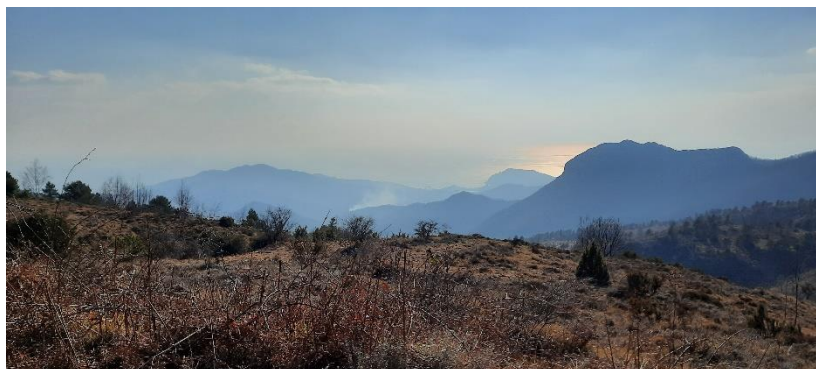
Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Ciclo Escursionismo



Gita Sociale

Sabato 24 settembre 2022

Anello della Val Graveglia



Ritrovo e partenza: ore 09.00, parcheggio Ponte di Gaggia – S. Salvatore; in alternativa valuteremo trasporto in treno.

Lunghezza: 60 km circa

Dislivello salita totale: 1500 m

Difficoltà: MC/MC

Impegno fisico: alto

Ciclabilità: 99% (50% asfalto, 50% sterrato)

Tempi di percorrenza: 8-9 ore

Direttori di gita:

Rita Safiullina (tel. 339 1965820)

mail rita.ufa11@gmail.com)

Lorenzo Ghiggini (tel. 3487913475)

mail L.Ghiggini@softjam.it)

Introduzione e note tecniche: questo percorso è un anello molto ampio e lungo nella Val Graveglia su strade asfaltate secondarie o sterrate, sempre pedalabile, con un continuo e affascinante saliscendi che richiede un buon allenamento. Attraverseremo Campo di Né, Castagnola, le pendici del Monte Carmona (724 m), il Passo del Camilla (679 m), Case Camilla, Casoni di Chiappozzo, Case Soprane, Piani di Oneto, Passo del Biscia (885 m), le pendici del Monte Porcile (qui la parte di discesa più tecnica, che comunque richiede poco impegno), Passo Broccheie, Colle di Arena, Passo del Bocco di Bargone (908 m), Colletto, Costa di Bargone, Bargone e Casarza Ligure con rientro su ciclabile a Sestri Levante. Possibile rientro a Genova in treno o, comunque, per saltare la tratta Sestri L. – Lavagna, prendendo poi la ciclabile dell'ardesia.

Occorre:

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB in perfette condizioni (almeno Front), kit manutenzione, due camere d'aria di riserva
- Casco (obbligatoriamente indossato)
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Pranzo a sacco, autosufficienza idrica

Adesioni: devono essere confermate ai Direttori della gita entro le ore 18,00 di giovedì **22 settembre 2022**

I non soci che desiderassero partecipare sono tenuti a stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria di 15 € presso:

Club Alpino Italiano-Sezione Ligure Genova

Galleria Mazzini, 7/3- 16121 Genova

martedì - 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.