



Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Cicloescursionismo



Gita Sociale

Sabato 10 settembre 2022

Pontedecimo – Fraconalto – Monte Porale



Ritrovo e partenza: ore 08.30, parcheggio piazzale Ghiglione (piscine Pontedecimo)
Treno da Ge-Brignole ore 7:51 arrivo Pontedecimo 8:23 – trasporto bici.

Lunghezza: 38 km circa, di cui 1 km "spintage"

Dislivello salita totale: 1200 m

Difficoltà: MC/BC con alcuni tratti di "spintage"

Impegno fisico: alto

Ciclabilità: 95% (60% asfalto, 40% sterrato)

Tempi di percorrenza: 7 ore circa

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 si svolge nell'appennino ligure con passaggio sull'Alta Via dei Monti Liguri e salita finale al Monte Porale (opzionale il Monte Alpe) che sovrasta la Valle Scrivia. La proposta di percorso è questa, valuteremo poi in zona le condizioni meteo e quelle del gruppo: Passo della Bocchetta (m 772), AVL e sterrato del metanodotto sino a Fraconalto (m 725). Scenderemo al Passo della Castagnola (m 578) su sterrato molto bello per Costa Lazzari e saliremo verso Porale, nella curva a gomito sterrato con tratti di "spintage" verso il Monte Porale (m 835). Rientro in treno da Ronco Scrivia.

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 19,00 di giovedì **8 settembre 2022**

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 - 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.