



# Club Alpino Italiano Sezione "Ligure" Genova Gruppo Ciclo escursionismo



## **Domenica 19 maggio 2024: *ciclabile della Val Fontanabuona***

**Ritrovo e partenza** ore 08.00, Stazione Brignole – Transfer treno partenza 8.23 Genova Brignole arrivo 9.14 a Chiavari.

**Lunghezza (km):** 60 km circa sino ai Bassi di Tribogna e ritorno a Chiavari (300 m dsl+) oppure 70 km circa con rientro a Genova Brignole via Boasi (800 m dsl+)

**Percorso:** si percorre in toto la ciclovìa

**Difficoltà:** TC con tratti MC **Ciclabilità: 99% Tempi di percorrenza** 6/7 ore circa

**DdG:** Massimo Demartini (340 7867989 mail [massidema@yahoo.it](mailto:massidema@yahoo.it)) Rita Martini (340 4618846 mail [ritamrt@tiscali.it](mailto:ritamrt@tiscali.it))



**Introduzione e note tecniche:** la nostra gita sociale, adatta anche a neofiti o comunque a persone con poca dimestichezza con la mtb, è quella classica che segue la ciclovìa senza discese tecniche; considerare che saranno circa 60 km – anche se in piano – quindi è richiesto un discreto allenamento data la lunghezza del percorso.

Si percorre tutta la ciclovìa della Val Fontanabuona, alternando dove possibile il percorso sulla riva destra all'andata con quello di sinistra al ritorno. L'itinerario, unico in Liguria per lunghezza e per il fatto che è all'interno, a differenza delle altre ciclabili, della costa, è una vera e propria pista da bici, con punti di ristoro e pannelli indicatori; permette di assaporare un paesaggio ancora poco antropizzato ed agricolo, attraversando paesini abbastanza caratteristici e con vari monumenti da vedere (chiese, case storiche, piazze). Per il ritorno, un gruppo più allenato potrà salire a Boasi e poi scendere a Genova Brignole, mentre chi avrà meno gamba potrà tornare a Chiavari rientrando quindi in treno.

**Occorre:**

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB front o Gravel in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva
- Casco (obbligatoriamente indossato) e luci anteriori e posteriori
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Autosufficienza idrica

**Adesioni:** devono essere confermate ai Direttori di gita **entro le ore 18** di giovedì **16 maggio 2023**

**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 19.00 alle 19.00, giovedì anche dalle 21.00 alle 22.00**

in caso di mal tempo la gita sarà rinviata in data da definire

**Avvertenze:**

I partecipanti devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività ciclo escursionistiche è sempre presente un rischio e si impegnano, pertanto, a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.