Club Alpino Italiano
Sezione "Ligure" Genova APS ETS
Gruppo Ciclo escursionismo

Sabato 18 settembre 2027

Pontedecimo – Fraconalto – Monte Porale



Percorso: questo percorso si svolge nell'appennino ligure con passaggio sull'Alta Via dei Monti Liguri e salita finale al Monte Porale (opzionale 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). Discesa su Borgo Fornari e rientro in treno.

Ritrovo e partenza ore **08:30** **Pontedecimo stazione FS** (https://maps.app.goo.gl/y13A89GcV2iwiUcg7).
Lunghezza (km): 40 km circa di cui 1 km di "spintage".
Dislivello (**1200 m +**)
Difficoltà prevalente: MC/BC Ciclabilità: 97% (60% asfalto, 40% sterrato) **Tempi di percorrenza 7 ore circa**
Impegno fisico: medio/alto.

Direttori di gita: Lorenzo Ghiggini (AC – 348 7913475) e **Claudia Duce** – **AC** (347 9899257). Regolamento CAI Ligure ciclo esc.

Occorre:

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità
- MTB Full (consigliata) in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva
- Casco (obbligatoriamente indossato), protezioni (consigliate) luci anteriori e posteriori, campanello, catarifrangenti
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Pranzo al sacco e adeguata scorta idrica

Adesioni: devono essere confermate al Direttore di gita **entro le ore 18** di giovedì **16 settembre 2027** (max 15 partecipanti)

I non soci che desiderassero partecipare alla gita sociale dovranno stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria (modulo) presso la sede del CAI Ligure (https://www.cailiguregenova.it/sezione/segreteria/). In caso di maltempo e/o altri imprevisti la gita sarà annullata.

Avvertenze:
Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano e urbano comporta rischi non calcolabili. I partecipanti:

- devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività in montagna è sempre presente una percentuale di rischio;
- si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.