



Escursione sociale del 22/02/2026 Monte Rama – 1150m s.l.m.

Dislivello	1000m D+
Tempo totale / Salita	7:00 ore / 3:00 ore
Difficoltà	EE
Attrezzatura	Abbigliamento a strati, scarponi a collo alto, pantaloni lunghi, giacca/guscio anti pioggia/vento, cappello, guanti, bastoncini, kit pronto soccorso personale, acqua secondo esigenze personali. Consigliato termos con bevanda calda.
Ritrovo	Sarà indicato in occasione della riunione pre-gita
Accesso	Lerca
Riunione pre-gita ed iscrizione	Giovedì 16/02/2026, dalle ore 21.00 alle ore 22.00. Iscrizioni solo in presenza. Numero massimo: 15 partecipanti in regola con tesseramento 2026
Quota	Contributo per spese organizzazione 2 €

Descrizione itinerario

L'itinerario parte da Lerca (150m s.l.m.) e segue il segnavia a cerchio rosso fino alla vetta: dopo una breve rampa iniziale la traccia diventa più regolare fino al costone del Bric Camulà. All'omonimo passo, si continua sul versante S-SE del Rama, si giunge ad alcuni brevi passaggi su roccia per guadagnare la vetta panoramica. Il rientro è sul medesimo sentiero: si arriva a Lerca dopo una distanza totale di 12.4km.

Dal borgo di Lerca l'itinerario sale tra macchia mediterranea e balze rocciose fino a un crinale sempre più aperto, con viste continue sul Mar Ligure, sulla costa da Genova a Savona, su Capo Noli e sulle pareti del Rama e dell'Argentea che precipitano verso il mare. Dalla vetta, lo sguardo abbraccia Beigua, Sciguello e le Alpi Liguri e Marittime lontane, mentre il rientro attraversa valloncelli boscosi e tratti più selvaggi del Rio di Lerca.

Note:

Logistica: auto proprie

Pranzo al sacco

Animali non ammessi

Zona soggetta a restrizioni da PSA

Direttori Escursione

DE - Andrea Di Terlizzi;
Camilla Bado.

Note

I direttori di escursione si riservano, a loro insindacabile giudizio, di apporre variazioni al percorso, qualora non si ritenesse lo stesso percorribile in condizioni di assoluta sicurezza da parte di tutti i partecipanti all'escursione.

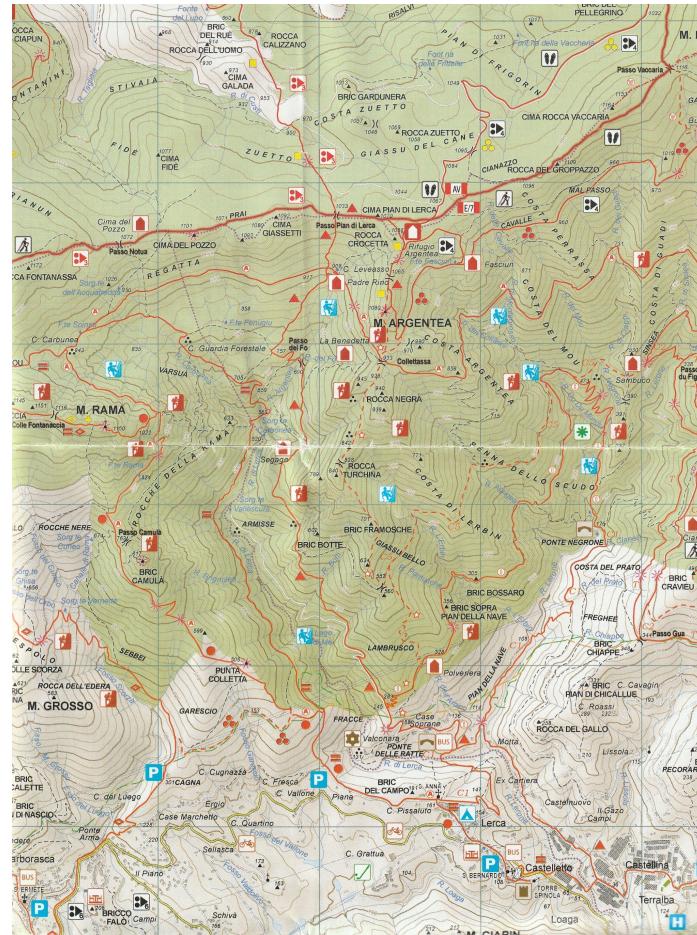


CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



Cartografia

Cartografia di riferimento: UNESCO Global Geopark Parco del Beigua,
OpenTopoMap Italy.



Fonte immagine: lemontagne.net.