



Club Alpino Italiano  
Sezione "Ligure" Genova  
Gruppo mtb  
Gita Sociale di Cicloescursionismo in  
MTB  
"Lo stivaletto dell'Alta Val Polcevera"  
Domenica 26 maggio 2019



*Lo sviluppo della gita da cui il nome di "Stivaletto dell'Alta Valpolcevera"*

**lunghezza (km):** 35  
**dislivello salita totale (m):** 1060 circa  
**difficoltà:** (sterrato) MC/MC con brevi tratti BC  
**ciclabilità:** 98% (asfalto 54%, sterrato 23%, sentiero 23%)  
**tempi di percorrenza** 6 ore circa  
**riferimenti:** [Strava](#)

#### Introduzione e note tecniche

Un itinerario vario e molto piacevole che si sviluppa per un lungo tratto sul panoramico crinale che separa la Val Polcevera dalla Valle Scrivia, seguendo il tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri. È un percorso ad anello con alcune salite molto impegnative (il "muro di Costagiutta" su cemento è al 26%) e troveremo qualche tratto a spinta (al massimo 700-1000 metri di sviluppo) e parecchio asfalto, ma poco frequentato dai veicoli a motore. Necessario un buon allenamento e necessaria una mtb almeno front.

#### Occorre:

- Tessera Cai con bollino in corso di validità
- MTB in perfette condizioni+ kit manutenzione
- Casco (obbligatoriamente indossato)
- Abbigliamento adeguato alla stagione
- Pranzo a sacco, autosufficienza idrica

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**  
**Giovedì 23 maggio 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.

**Ritrovo** ore 08.30 in Piazzale Ghiglione (piscine) a Genova Pontedecimo.  
**DDG:** Lorenzo Ghiggini +39 348 7913475 - Rita Safiullina +39 339 1965820