



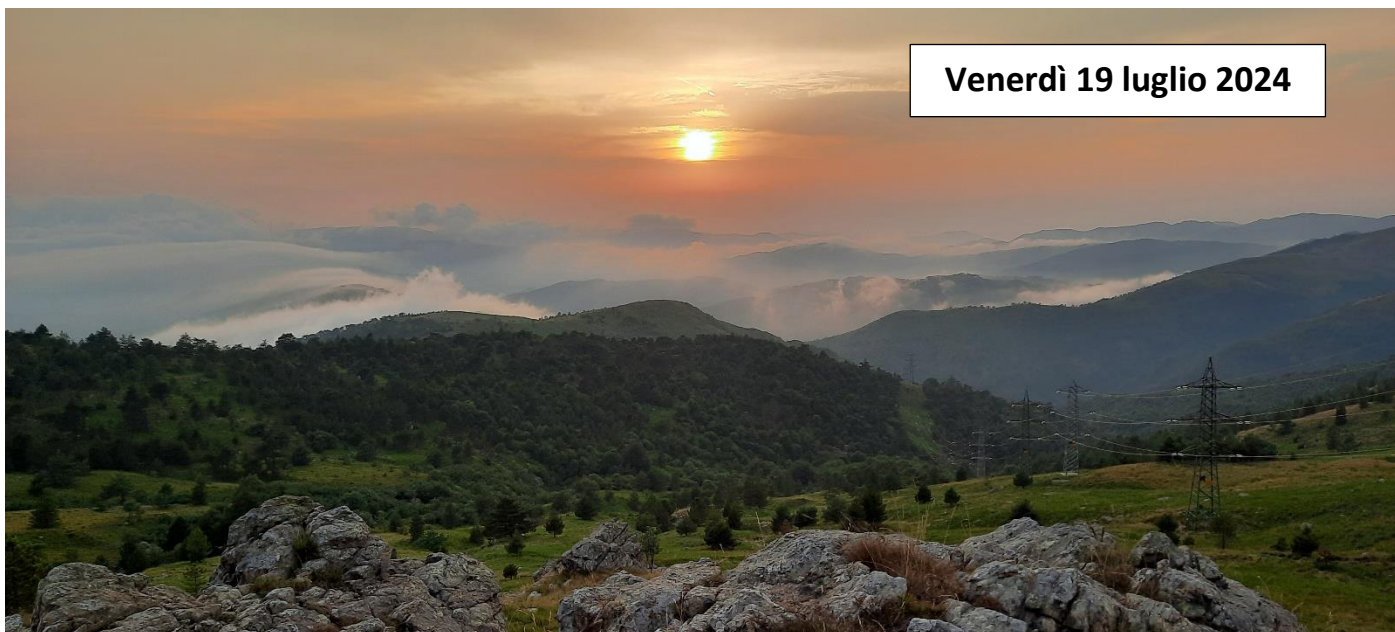
Club Alpino Italiano

Sezione "Ligure" Genova APS ETS
Gruppo Ciclo Escursionismo

Galleria Mazzini, 7/3 - 16121 Genova
Tel. +39 010592122



Venerdì 19 luglio 2024



Ritrovo e partenza: ore **19,45**, area parcheggio alla Colla di Praglia (880 m)

<https://goo.gl/maps/Q5CNeRihquFuf8tK6>

Descrizione: itinerario breve, ma molto suggestivo, che si sviluppa su carrarecce e sentieri. Dalla Colla di Praglia, si segue il segnale dell'Alta Via dei Monti Liguri – Sentiero Italia C.A.I. Si sale dolcemente, tra prati e affioramenti rocciosi, oltrepassando le pendici del Bric dell'Orologio (941 m) e del Monte Foscallo (987 m), sino ad arrivare al Colle Gandolfi (936 m). Qui si abbandona l'Alta Via, che prosegue a ovest verso il Passo del Turchino e, in breve, si raggiunge la cima del Monte Penello (o Pennello) (998 m), dove si effettuerà una sosta nelle adiacenze del Bivacco Arnaldo Bellani, con vista sul Golfo di Genova e delle due riviere, per consumare una merenda "sinoira" (a cura di ciascun partecipante) scrutando il tramonto. Al termine si rientrerà seguendo il tracciato al contrario, con le luci frontali.

Lunghezza: 15 km circa. Dislivello salita totale: 200 m circa. **Difficoltà:** MC. Impegno fisico: medio.

Direttori di gita: ASC Lorenzo Ghiggini (tel. 348 7913475) ASC Rita Safiullina (tel. 339 1965820).

Cosa occorre:

- Tessera C.A.I. con bollino in corso di validità;
- MTB in buone condizioni, kit manutenzione e riparazione, con una camera d'aria di riserva;
- Casco e guanti;
- Luce anteriore di ottima potenza e luce posteriore di colore rosso;
- Abbigliamento adeguato all'attività, alla stagione e all'altitudine;
- Autosufficienza idrica.

Iscrizione obbligatoria entro le ore 18 di mercoledì 17 luglio 2024. In caso di maltempo la gita sarà rinviata in altra data.

I non soci C.A.I. sarà richiesta una quota d'iscrizione di euro 7.50 come contributo assicurativo.

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.