



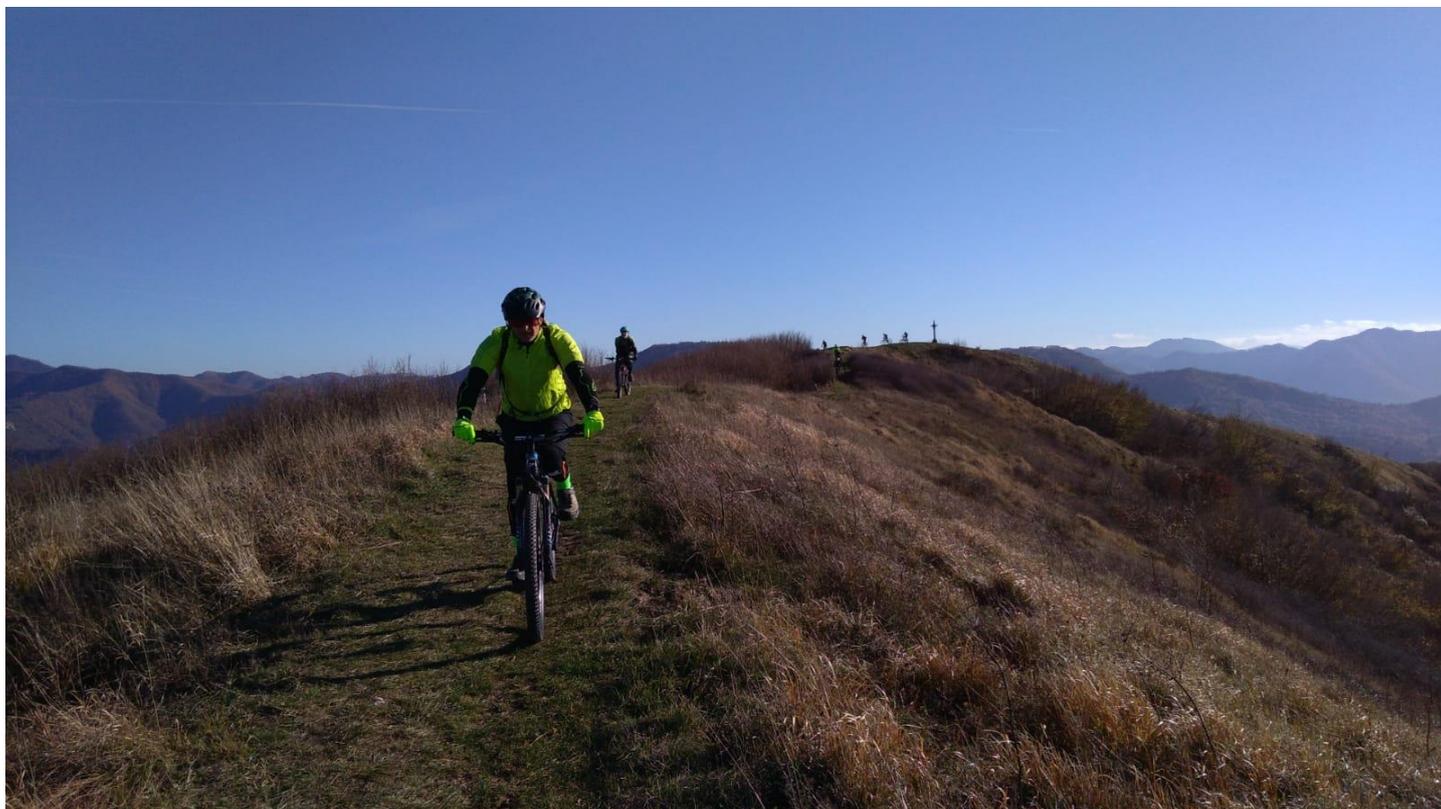
Club Alpino Italiano
Sezione "Ligure" Genova APS ETS
Gruppo Ciclo Escursionismo

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



Gita sociale al Monte Proventino nel Parco dell'Antola

Sabato 21 settembre 2024



Bel giro con partenza da Busalla (raggiungibile in treno) che, salendo per stradine e sterrate, ci porterà a Crocefieschi. Doveroso passaggio per salutare le Rocche del Reo Passo; poi risalita verso Alpe, passaggio alla Cappelletta degli Alpini di Crebaia (896 m) sino al colletto della Cappelletta dei Rocchi dove, un po' pedalando ed un po' a spinta, si raggiunge la nostra meta: il Monte Proventino (m 1038) che, meteo permettendo, consente una vista stupenda sul Parco dell'Antola e sulle Alpi. Qui inizia il percorso più impegnativo (ma facile) che ci porta alle pendici del Monte Schigonzo (1024 m) con discesa (MC) e qualche tratto tecnico (BC) che potrebbe essere resa difficoltosa in caso di pioggia i giorni precedenti. Finale in sicurezza su strada per tornare a Busalla, dove si può rientrare in città in treno.

Dati tecnici:

Lunghezza: 35 km, con circa 1000 m di dislivello, di cui 20 a spinta, ciclabilità 99%.

Difficoltà: TC/MC (salita) – MC/BC (discesa). **Impegno fisico medio.**

Treno (Reg 12022) partenza Ge-Brignole ore 07:51 – Ge-Principe ore 08:00 Sampierdarena ore 08:07 Bolzaneto ore 8:17 Pontedecimo ore 08:28 arrivo a Busalla ore 08:44

Ritrovo e partenza: **sabato 21 settembre 2024 ore 8:45 stazione di Busalla**, partenza ore **09,00**.

Tempi di percorrenza: 7 ore circa.

Occorre:

- Tessera socio C.A.I. al seguito, con bollino in corso di validità;
- Mtb/E-bike in perfette condizioni, con kit manutenzione e camera d'aria di riserva;
- Casco obbligatoriamente sempre indossato e protezioni consigliate;
- Abbigliamento adeguato alla stagione, al meteo ed all'ambiente;
- Pranzo al sacco e autosufficienza idrica;
- Adesioni entro il **19 settembre 2024 – ore 21**.

Direttore della gita: Lorenzo Ghiggini (348 7913475) – Rita Safiullina (339 1965820). [Regolamento CAI Ligure ciclo esc.](#)

I non soci che desiderassero partecipare alla gita sociale dovranno stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria ([modulo](#)) presso la sede del CAI Ligure. 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.