



**Domenica 28 novembre 2021**  
**Da Camogli a Portofino (GE)**  
**IL MARE D'INVERNO**



**CAPO GITA**

**Saverio Montecchi** – 3426311320  
 Email – [saverio.montecchi@gmail.com](mailto:saverio.montecchi@gmail.com)  
**Giovanni Terenziani** - 3393057661  
 Email - [e3terenziani@gmail.com](mailto:e3terenziani@gmail.com)

Il clima Ligure offre, se si è fortunati, delle bellissime giornate invernali e noi approfitteremo di questo meraviglioso territorio per fare una escursione in mtb a due passi dal mare.

Noi, ovviamente, non potremo scendere in bici a Portofino ma gireremo sull'omonimo promontorio per sentieri che formano un vero e proprio



bike-park, immersi nel bosco e nella natura, tra i colori che solo l'autunno sa offrire. Essendo questo un Parco protetto dovremo essere accompagnati da guide locali, questo comporta un costo in più.

**DESCRIZIONE:**

Dal Parcheggio di Camogli saliremo su asfalto a Ruta quota 250 m. Da qui abbandoneremo il traffico per salire al Monte di Ruta m 416 e proseguiremo per Portofino Vetta e Pian Lungo (519m). Poi Castelluccio e gireremo intorno al M. delle Bocche a al M. Pollone. Questa zona è piena di divertenti sentieri dedicati alla mountain bike. Qui cominceremo a scendere ma senza perdere troppo dislivello verso Volara e percorrendo la SS. Aurelia ritorneremo verso Ruta per poi scendere verso Camogli per una visita al paese.

Avvertenza: gli accompagnatori si riservano la facoltà di modificare il percorso o di annullare l'escursione in caso di condizioni meteo sfavorevoli.

**COVID-19** Verrà applicato il regolamento CAI che è stato integrato con la regolamentazione sul distanziamento interpersonale (note operative per i partecipanti). Per partecipare è obbligatorio consegnare compilato il modulo di autodichiarazione COVID. Entrambi i documenti verranno inviati ai partecipanti assieme alla conferma di iscrizione.



**Dati Percorso**  
 24 km +1000 mt – MC/BC  
 Giornata intera

**Ritrovo e Partenza in MTB**  
 Ritrovo e partenza: ore 9,00  
 Parcheggio Comunale di Camogli (GE),  
 via G.B. Ferrari

**Rientro previsto**  
 Tarda serata

**Note:**  
 pranzo al sacco,  
 si consiglia una dotazione di acqua e snack adatta alle proprie esigenze.

**AVVERTENZE**

MTB in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellone del cambio ecc.) Abbigliamento ciclo stratificato, adeguato alla stagione, con giacca anti-pioggia, adeguata protezione per il collo e scarpe adatte. Necessaria una dotazione di acqua e barrette/snack.

**Non sono garantite fontane lungo il percorso ma ci sono bar nei paesi.**

La Ciclo escursione si svolgerà in parte su tratti di strada aperta al traffico ed è comunque necessario rispettare sempre il codice della strada.

**CASCO OBBLIGATORIO**

**Occhiali consigliati.**  
 La partecipazione comporta la conoscenza e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale, del Codice di Autoregolamentazione Cicloescursionismo CAI e la scala delle difficoltà reperibili sul sito [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it).

Si prega di arrivare con il modulo presenza/consenso informato già compilato e firmato.

**ISCRIZIONI**

Escursione riservata ai soci CAI; contributo di partecipazione: 17,00 €. (prenotazione obbligatoria con dati anagrafici tre giorni prima dell'escursione).

**Iscrizione online su:**

<http://bit.ly/lev3221>

Per informazioni è possibile contattare il capo gita, preferibilmente con e-mail.



**CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA - APS**  
 Via Caduti delle Reggiane 1H ( Zona Campovolo ) - Fax 0522/430266  
 Tel. 0522/436685 Cell. 393 9171764 (attivo solo negli orari di apertura )  
 Orari: Mercoledì 19.00 - 22.00 - Giovedì e Venerdì 20.30 - 22.00  
[www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it) [info@caireggioemilia.it](mailto:info@caireggioemilia.it)