Domenica 23 Aprile 2023
Sestri Levante
Anello di Monte S. Giacomo

Siamo a primavera inoltrata, le giornate si allungano, le temperature sono ancora gradevoli e cosa c'è di meglio di una pedalata in compagnia coi colori del mare a farci da sfondo sul balcone naturale del Golfo del Tigullio?

Partendo da Sestri Levante percorreremo un breve tratto di strada, per poi cominciare subito a salire, dapprima su asfalto e poi su strada forestale, per arrivare alla piana di m.te Costello (498 mt), da cui si diramano una serie di single track per gli amanti dell'enduro; qui avremo una prima vista mozzafiato su tutto il golfo del Tigullio.
Proseguendo la salita su un single track dal fondo a tratti sconnesso raggiungeremo il m.te Capenardo (693 mt).

Un simpatico "mangia e bevi" ci consentirà di arrivare fino al m.te Rocchette (701 mt) da cui parte il percorso ad anello intorno al m.te S.Giacomo.
Torneremo verso il m.te Costello dallo stesso percorso di andata, per poi scendere tramite il sentiero del "Barassino" in località Barassi e, tramite asfalto, raggiungere Cavi Borgo, con una deviazione per visitare la chiesetta di S.Eufemiano (foto a dx).

Un'ultima piccola salita ci permetterà di superare il promontorio di S.Anna, per scendere definitivamente a Sestri e raggiungere il "carrugio" e la spiaggia dove potremo gustare le specialità locali.

Il percorso prevede brevissimi tratti che, per pendenza e fondo percorreremo con bici a spinta, per la sicurezza di tutti.
Presenza di alcuni brevi tratti esposti. Si richiede una buona preparazione fisica e conoscenza dei basilari dell'uso in ambiente della MTB vista la presenza di terreni non sempre agevoli. Non vi sono punti acqua lungo il percorso. Per rifocillarvi portate con voi snack o barrette da consumarsi durante le piccole soste del percorso.

Volare come un uccello: ecco il sogno, correre sulla bicicletta: ecco oggi il piacere. Si torna giovani, si diventa poeti (*Alfredo Oriani*)

Gruppo MB CAI RE CAI MTB RE mtbcai_reggioemila link accesso chatcai mtb re

Per ulteriori info contattare il capo gita; gli accompagnatori si riservano la facoltà di modificare il percorso o di annullare l'escursione in caso di condizioni meteo sfavorevoli.

Capi gita
Andrea Nora 348 7452367
Mail: anora72@gmail.com
Alessandra Cattani 348 2411746
Mail: alexi63@libero.it

Direttore Escursione
Roberto Ponti 3357837883
L'escursione sarà condotta, con il tutoraggio del Direttore, da Andrea Nora partecipante al corso CE3 presso la sezione CAI Parma e avrà valore come prova di conduzione di cicloescursione.

Caratteristiche
Lunghezza km 33
Dislivello +/- 1100m
Difficoltà BC/BC
Quota massima: 701 mt slm

Percorso ad anello:
Sestri Levante, S.Bernardo, M.te S.Giacomo, Barassi, Cavi Borgo, Sestri Levante

Ritrovo: Ore 9.00 Sestri Levante
Park del Centro Sportivo "G.Sivori"
Via per Santa Vittoria – Sestri Levante (GE)
Partenza: Ore 9,30
Rientro previsto: ore 14:30

AVVERTENZE
MTB in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino del cambio etc).
Abbigliamento ciclo stratificato, adeguato alla stagione ed alla quota, con giacca antipioggia e scarpe adatte a camminare con suola scolpita. Acqua e barrette/snack.
La Ciclo escursione si svolgerà anche su strada aperta al traffico ed è necessario rispettare sempre il codice della strada.
CASCO OBBLIGATORIO
Occhiali e protezioni altamente 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.

ISCRIZIONI
Numero massimo partecipanti: 30
Escursione riservata ai SOCI CAI;
Contributo partecipazione € 2,00.

Preiscrizione obbligatoria online su:

https://bit.ly/sestri0623
Chiusura preiscrizione:
Venerdì 21 Aprile Ore 18:00.

CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA - APS
Via Caduti delle Reggiane 1H (Zona Campovolo) Reggio Emilia - Tel. 0522 436685 - www.caireggioemilia.it
attivitasezionali@caireggioemilia.it - gruppomtb@caireggioemilia.it
Orari di apertura: mercoledì dalle 18.00 alle 21.00; giovedì e venerdì dalle 19.30 alle 21.00; sabato chiuso