



GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu

Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.00 alle 17.00 - Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 3028859

mercoledì 19 ottobre 2016

Punta Martin m 1001

Appennino Ligure

Gita Breve : **Cappella Baiarda m 703**

Dalla piazza del santuario di Acquasanta, si sale una umida scalinata e si arriva ad un bivio seguendo il segnavia tratto-punto rosso. La strada diviene sterrata, e tocca le ultime case del paese. Ora inizia il sentiero, un po' invaso dalla vegetazione, che immette nel vallone del Rio Baiardetta, da cui si vede sia la cima che il restante lungo percorso di salita. Si continua con un falsopiano nel cuore del vallone fino ad una palina in località Gazeu 297 m, si tralasciano i bivi a destra e si attraversa il rio, per riprendere a salire ora più decisamente (da qui alla cima la salita non mollerà mai) Si sbuca nei pressi della Cima Leggea 484 m per poi iniziare la lunga cresta, con tratti di roccette di serpentino (mai difficili ma che richiedono a volte l'uso delle mani), toccando la Rocca Calù 765 m. Si prosegue su pendenza sempre sostenuta fino ad una seconda fascia di roccette, e quindi si arriva al cospetto della cima; un breve tratto pianeggiante porta ad una selletta, qui si riprende a salire per facili roccette in un canalino (suggestivo passaggio in un intaglio tra le rocce), e dopo un'ultima breve e ripida salita, si arriva alla croce posta in cima 1001 m. Per proseguire l'anello, si scende in direzione Est (vari segnavia) per dolci prati sino al Monte Penello 999 m, dove è collocato un bivacco molto spartano. Si prosegue prendendo a destra verso la Baiarda il sentiero segnalato con tre bolli rossi passando per Monte Cuccio 881 m ed arrivando alla Cresta Meridionale 700 m, nei pressi della quale è stata costruita una piccola cappella ben visibile da lontano grazie al tetto verde. Si continua seguendo il sentiero Frassati (segnavia F - rombo rosso vuoto), che scende a sinistra della cappelletta, e con alcuni traversi scende dolcemente di quota, prima attraversando una bella macchia mediterranea, poi un bosco più fitto, e quindi si scende sul torrente sottostante, attraversandolo due volte. Si arriva quindi ad una stradina sterrata nei pressi di una costruzione dell'acquedotto, si prosegue fino alle prime case dove si ritrova l'asfalto. Si scende ritornando al sentiero scalinato e al Santuario. Gita breve: Dal Santuario di Acquasanta si sale fino alle ultime case su strada asfaltata, seguendo in parte il percorso della gita base. Nei pressi di una stradina sterrata (segnavia rombo rosso vuoto) si inizia a salire decisamente superando da prima un torrente poi un fitto bosco giungendo in breve ad un valico da cui vedremo la Punta Martin. Con lunghi traversi prenderemo dolcemente quota e sulla nostra sinistra scorgeremo la nostra meta la Cappella Baiarda 703 m. Per il rientro seguiremo il percorso inverso.

programma : **mezzo di trasporto :** **Pullman**
durata viaggio A/R : ore **02:00+02:00**
partenze da Milano : ore **06:45 Medaglie d'Oro**
 ore **07:00 Cadorna ang.Paleocapa**
 ore **07:15 Famagosta - fermata M2**
previsione rientro Milano : ore **19:30**
colazione : **al sacco**

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico:	Corde Fisse :
caratteristiche gita :	EE	06:00	900	900	1.001	4/5	No
caratteristiche gita breve :	E	04:00	550	550	703	3/5	No

Quote di partecipazione :

soci CAI + GS

€ 20,00

soci CAI

€ 23,00

iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,00 alle ore 17,00

coordinatori :

Celeste Boerci

/

N.B.: I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti

La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 3028859
(attivo il martedì dalle 14.00 alle 17.00, e il giorno di gita dalle 6.30 al rientro a Milano)