



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

Via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
senioresmilano@gmail.com - frontoffice@caimilano.eu - www.caimilano.org



Il CAI GS è aperto al martedì dalle ore 14.30 alle 17.00 - Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero: 331 2641680

mercoledì 20 marzo 2019

Manico del Lume

Liguria di Levante

Gita Breve : **Passo del Gallo**

La gita ha notevole pregio dal punto di vista paesaggistico ed ambientale.

Offre in continuità vasti panorami sulla costa da un lato verso il Golfo Paradiso, la Riviera di Ponente e, nei giorni limpidi, le Alpi Marittime. Dall'altro lato il Golfo del Tigullio, Sestri e la Riviera di Levante.

Il percorso parte da Ruta (m 250) e, presso la Chiesetta millenaria, una mulattiera sale nel bosco di castagni e lecci lungo il crinale che separa il bacino del Tigullio da quello del Paradiso.

Dopo circa un'ora e mezza si giunge ad un bivio: abbandonando il sentiero principale e seguendo le indicazioni a destra, si può salire al Santuario di Caravaggio, già ben visibile da questo punto.

Ci manterremo invece sul versante occidentale e proseguiamo verso il Passo del Gallo (m 485) dove un ampio e panoramico colle, attrezzato con tavolo e panca, offre un buon punto di sosta dove terminare la Gita breve.

Coloro che si fermano possono attendere qui il ritorno del gruppo che prosegue per il Manico del Lume ed eventualmente salire al santuario di Caravaggio, con un ulteriore salita di circa 130 metri di dislivello.

Il gruppo della Gita base prosegue verso destra per percorrere le pendici sud - orientali del Monte Bello su sentiero pianeggiante, immerso nella macchia mediterranea, a tratti esposto, sino al Passo della Serra varcato il quale si risale per cresta la piramide del Manico del Lume e, superato un'ultima breccia rocciosa attrezzata con due brevi tratti di catene, si previene all'ampia cima (m 800).

Per chi non volesse affrontare l'ultimo tratto attrezzato può attendere il resto del gruppo al Passo della Serra gustandosi il panorama ed il caldo sole, se c'è.

Il ritorno segue a ritroso lo stesso percorso.

Attenzione, la gita base non presenta particolari difficoltà, ad eccezione dell'ultimo tratto attrezzato con delle catene, ma è particolarmente lunga (km 17,25 circa), pertanto si consiglia di valutare attentamente il proprio stato di forma. Si raccomanda un equipaggiamento idoneo e zaino leggero.

programma : mezzo di trasporto : **Pullman**
durata viaggio A/R : ore **02:30+02:30**
partenze da Milano : ore **06:30 Medaglie d'Oro**
ore **06:45 Cadorna ang.Paleocapa**
ore **07:00 Famagosta - fermata M2**
previsione rientro Milano : ore **20:00**
colazione : **al sacco**

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico :	Corde Fisse :
caratteristiche gita :	E/EE	06:30	770	770	801	4/5	Si
caratteristiche gita breve :	E	04:30	350	350	485	3/5	No

Quote di partecipazione : soci CAI + GS **€ 23,00** soci CAI **€ 26,00**

iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,30 alle ore 17,00

coordinatori : **Celeste Boerci** / **Aristide Tavazzani**

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 2641680 (attivo il martedì dalle 14,30 alle 17,00, e il giorno di gita dalle 6,30 al rientro a Milano)

Ciascun partecipante alla gita, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle difficoltà che comporta la gita e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità e la propria attrezzatura sono adeguate per la partecipazione. In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita al Coordinatore ed ai suoi eventuali coadiutori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, ad animali e materiali.