



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

## COMMISSIONE ESCURSIONISMO

via Duccio di Boninsegna 21/23 - 20145 Milano - tel. 02.86463516

escursionismo@caimilano.eu - www.caimilano.eu

 Commissione Escursionismo CAI Milano



*Sabato, 13 Aprile 2024*

### MANICO DEL LUME – Traversata da Ruta a Rapallo (mt. 802) Liguria di Levante

Bella escursione che permette di attraversare tutto lo spartiacque tra il Golfo del Tigullio e le Valli di Uscio e di Fontanabuona. Il Manico del Lume è la cima più alta del Tigullio Occidentale ed è una meta amata dagli escursionisti per lo scenario che attraversano i sentieri per raggiungerlo e per la vista a 360° che abbraccia mari e monti una volta arrivati in vetta.

#### Programma:

|                                   |                                      |     |             |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----|-------------|
| Partenza da Milano                | Via Paleocapa – Staz. Cadorna F.N.M. | ore | 6.45        |
|                                   | Famagosta MM2                        | ore | 7.00        |
|                                   | Arrivo previsto a Milano             | ore | 20.30 circa |
| Località di arrivo con il pullman | Ruta di Camogli (250 m)              |     |             |

**Percorso:** Da Ruta saliremo fino alla Chiesetta Millenaria, poco oltre la Chiesa, sulla sinistra, si imbecca via Caravaggio che in breve diventa un sentiero (segnava 2 cerchi rossi). Si risale il crinale godendo della vista sul Golfo Paradiso (a sinistra verso Recco) ed il Golfo del Tigullio (a destra, in direzione di Rapallo). Non a caso la segnaletica riporta la dicitura “sentiero dei due golfi”. Dopo circa 1 ora si giunge ad un bivio, abbandonando il sentiero principale e seguendo le indicazioni a destra, si sale verso il Santuario di Caravaggio, già ben visibile da questo punto. Si risale il ripido sentiero e la lunga scalinata che portano al Santuario. Da questo si continua su una marcata traccia sul crinale boscoso, che in discesa porta al Passo del Gallo 484 m (presenti alcuni tavolini e panchine). Si prosegue in piano per un tratto sino ad un altro colletto non nominato, alla base del crestone del Monte Bello. Si continua sul sentiero “triangolo vuoto”, che con un lunghissimo mezza costa sul versante sud, condurrà al Passo Serra. Raggiunto il Passo (646 m), si riprende a salire in modo deciso, puntando all'anticima del Monte Manico del Lume, su traccia di sentiero e segnavia sempre triangolo vuoto. Dall'anticima iniziano le “difficoltà”, ovvero inizia il tratto attrezzato con catene (utili ma non sempre indispensabili), che consente di scendere una paretina rocciosa sino ad un intaglio sotto la vetta vera e propria. Quindi si riprende a salire un muretto leggermente esposto (anche qui catena) e poi una fascia di cresta piuttosto semplice ma comunque con tratti attrezzati. Gli ultimi metri sono nuovamente su sentiero agevole. Per proseguire nella traversata, si scende lungo la cresta orientale e si percorre lo spartiacque tra il golfo del Tigullio e la valle di Fontanabuona, con una serie di saliscendi (il sentiero ora è segnato con un rombo) che ci portano a toccare la cima arrotondata del Monte Lasagna e successivamente, quella più impervia del Monte Pegge 744 m ove sorge il Rifugio Margherita, proprietà della sezione A.N.A. di Rapallo. Dalla punta del Monte Pegge si segue il sentiero diretto (cerchio rosso barrato) che ci conduce alla stazione ferroviaria di Rapallo.

#### Difficoltà e carattere dell'escursione

**E (escursionisti)** L'escursione per la lunghezza del percorso e considerando che si tratta di una traversata richiede un buon allenamento. **prima della cima del Manico del Lume sono presenti alcuni tratti con catene EE (escursionisti esperti)**

#### Dislivello e tempi

Dislivello: circa 900 mt. sia in salita che in discesa. Tempi di percorrenza: 7,30 ore complessive.

**Equipaggiamento:** è indispensabile avere con sé un corretto equipaggiamento da escursionismo: **scarponi alti alla caviglia**, giacca a vento/guscio antipioggia, pile, guanti, berretto, utili i bastoncini telescopici. **Non saranno ammesse all'escursione persone con scarpe da escursionismo basse o da ginnastica.** Pranzo al sacco.

#### Quote di Partecipazione:

Soci CAI: Euro 30.00

Non Soci CAI: Euro 43.00 (comprensivi di assicurazione giornaliera)

La quota comprende il viaggio di A/R in pullman.

**Accompagnatori:** ASE Tiziana Giannelli (Cell. 335.8080940) – Federico Donà – Gonzalo Gomez Balaguer

**CHI NON POTESSE PARTECIPARE E' PREGATO DI AVVISARE TELEFONICAMENTE GLI ACCOMPAGNATORI**

**N.B.:** *Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.*

**All'iscrizione è obbligatorio ritirare il presente programma e prendere visione del Regolamento e delle note presenti sul modulo di “Dovere di informazione e consenso informato” disponibili in Sezione, e sul sito Internet.**

**L'attività in montagna è pericolosa ed ogni partecipante se ne assume il rischio.**