



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE CASTELFRANCO EMILIA *FUORIQUOTA*



Cima Manico del Lume – Appennino Ligure Sentiero Attrezzato Due Golfi EEA Domenica 19 Marzo 2023

La gita è riservata ai soli soci Cai in regola con il tesseramento annuale.

Livello di difficoltà: EEA- PD Sentiero attrezzato poco difficile.

Attrezzatura: Casco, scarpone completo

Prenotazione: Entro Venerdì 17 Marzo, gli ammessi riceveranno comunicazione scritta.

Ritrovo: Modena parcheggio Hotel Lux ore 5.15, **Tutti a Parma parcheggio uscita autostrada ore 6.00.**

Dal parcheggio a pagamento San Rocco di Camogli percorriamo la strada asfaltata fino alla chiesa di Ruta dove dietro parte il sentiero. Si risale il crinale godendo della vista dei due golfi per arrivare sulla cima Monte Esoli e poi con una breve discesa giungere ai Piani di Cruen. Qui lasciamo il sentiero per continuare sulla cresta che ci porta al Monte Ampola, di nuovo discesa fino al passo e con una deviazione saliamo al Santuario Madonna di Caravaggio. Dietro al Santuario continua il nostro sentiero fino al Passo del Gallo dove si continua dritti lungo la cresta del Monte Bello e scendere al Passo della Serra. Al passo indossiamo il casco per percorrere il Sentiero Attrezzato Due Golfi, che sale lungo la cresta rocciosa dove nei punti più impegnativi è attrezzato con catene e dopo una ripida discesa porta al colle che precede l'ultima rampa che conduce alla croce di vetta del Manico del Lume.

Per il ritorno ci sono varie possibilità, verrà valutata la migliore in base all'orario.

Punto di partenza: Parcheggio a pagamento San Rocco di Camogli circa 230mt

Punto di arrivo: Cima Manico del Lume 802mt

Tempo di percorrenza: Circa 6/7 ore.

Dislivello: Circa 1000mt.

Percorso Automobilistico: Parma, Autostrada Cisa, Aulla, Rapallo, Recco, Ruta, San Rocco

Quota di partecipazione: 5€ spese organizzative

Accompagnatore e iscrizioni: Busani Luciano 338/6966008; busaniluciano@libero.it

Informazioni: CAI Castelfranco Emilia info@caicastelfrancoemilia.com 059/924876 giovedì 20.30-21.30

PER PARTECIPARE ALLA GITA E' OBBLIGATORIO PER MOTIVI ASSICURATIVI FIRMARE ALLA PARTENZA LA DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DI RISCHIO.

DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DI RISCHIO

Io sottoscritto _____ iscritto al CAI di _____ sono consapevole che l'alpinismo, l'escursionismo e lo scialpinismo sono attività nelle quali è insita una componente di rischio ineliminabile.

Sono quindi a conoscenza dei pericoli per la mia e l'altrui incolumità personale e delle difficoltà tecniche che l'escursione a cui desidero partecipare comporta.

Dichiaro inoltre di aver attentamente preso visione del regolamento gite della sezione del CAI di Castelfranco Emilia e delle relative norme di comportamento ad esse collegate.

<https://www.caicastelfrancoemilia.com/regolamento-gite/>

LIBERATORIA PER LA PUBBLICAZIONE DELLE PROPRIE IMMAGINI

Con la presente si autorizza la pubblicazione delle foto contenenti la mia immagine riprese durante l'escursione, nei siti come facebook ed altri social mirati alla diffusione ed alla cronostoria delle escursioni del CAI di Castelfranco Emilia.