



Club Alpino Italiano  
SEZIONE DI CHIAVARI  
COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE  
GITA 02 E.C.



## CIAPA LISCIA CON PERNOTTO AL MONTE BUE



DATA	26-27/06/2021			DISLIVELLO POSITIVO	740m 350m
DIFFICOLTÀ	E	TEMPO IN CAMMINO	3 ore 4 ore	PARTENZA	08:20
LUOGO DI RADUNO	Chiavari FFSS S.Stefano	APPUNTAMENTO	08:00 11:00	RIENTRO	20:00 circa
VIAGGIO	Con mezzi individuali (ritrovo a Rocca D'Aveto alle ore 10:30) o con corriera di linea (08.20 dalla Stazione FS di Chiavari)				
EQUIPAGGIAMENTO	Abbigliamento da escursionismo estivo: pantaloni lunghi, maglietta a maniche corte, <u>pile</u> , K-way o mantella da pioggia, <b>scarponcini obbligatori</b> , <u>berretto e guanti</u> , occhiali da sole + cambio + necessario per rifugio: sacco lenzuolo, asciugamano, effetti personali + <b>lampada frontale</b>				
CIBO	pranzo al sacco per i pranzi di sabato e domenica, 1 borraccia di acqua da 1 litro				
QUOTA	€ 35,00 circa	La quota è composta da 20€ per il pernottamento e la colazione e da 15€ per la cena del sabato			
<u>Ragazzi o adulti non soci</u> devono attivare l'assicurazione obbligatoria versando 5€ e comunicando i dati anagrafici all'iscrizione					

**La gita è aperta a tutti gli interessati all'Alpinismo Giovanile**  
La gita potrà subire variazioni a seconda delle condizioni meteorologiche  
**Dare la propria adesione entro mercoledì 23 Giugno 2021**

**Responsabili gita** Arianna Prati 333 1419313  
Graziella Canessa 335 800 1024  
Aurelio Berisso 335 562 8159  
Roberto Landò 335 6619913  
**Email** Email CAI Chiavari info@caichiavari.it

## Descrizione

Il **sabato** ci ritroviamo a Rocca D'Aveto intorno alle 10:30 in modo da poter partire alle 11:00. Seguiamo la mulattiera che porta al Passo della Lepre per imboccare il sentiero a sinistra che sale deciso verso una gola. Superata la gola ci ritroviamo sul Monte Croce Martincano da cui si può ammirare per intero la dorsale che va dal Monte Penna all'Aiona. Attreversato il boschetto in leggera discesa, risaliamo un ultimo pendio che ci porta al Monte Maggiorasca. Da qui seguiamo la sterrata in discesa e la pista da sci in salita per arrivare al Monte Bue, dove ci sistemiamo nel rifugio.

La cena è servita presso il Rifugio di Prato della Cipolla, per cui, appena organizzate le camere, scendiamo lungo la pista 'rossa' e ceniamo al Prato della Cipolla. Dopo cena risaliamo al Monte Bue per la pista 'azzurra'.

La **domenica**, dopo la colazione che sarà servita direttamente al Rifugio Monte Bue, ci incamminiamo di nuovo sulla pista 'azzurra' che lasciamo per dirigerci attraverso boschi pianeggianti al Rifugio Astass e quindi al Gropo Rosso, da cui scendiamo nella Valle Tribolata dove incontriamo il gruppo adulti. Con loro proseguiamo la gita attraversando la Valle Tribolata, di grande interesse geologico, e salendo alla cima del Monte Ciapa Liscia, da cui riscendiamo verso il Gropo Rosso. Dal Gropo Rosso scendiamo verso Santo Stefano.

## Viaggio

L'appuntamento è direttamente a Rocca D'Aveto, da raggiungere con mezzi propri. Per chi non avesse la possibilità di usare un mezzo privato, alcuni accompagnatori viaggeranno con mezzi di linea:

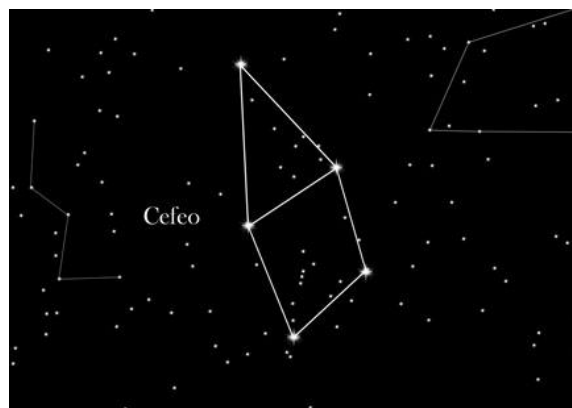
Andata	Chiavari (FFSS) ore 8:20	Santo Stefano ore 10:10
Ritorno	Santo Stefano ore 18:05	Chiavari ore 20:07

## Rifugio

Il rifugio ci ospita in 2 camere con 3 letti a castello ciascuna



Come in tutti i rifugi, alle 22 si chiude la luce e si rispetta il silenzio. Chi fosse trovato a violare queste basilari regole della vita alpina, verrà spedito all'esterno e potrà rientrare solo dopo aver identificato le seguenti costellazioni: Orsa maggiore, Orsa minore, Cassiopea e Cefeo



Chi persiste verrà lasciato fuori fino a che non abbia rilevato la costellazione Croce del Sud...

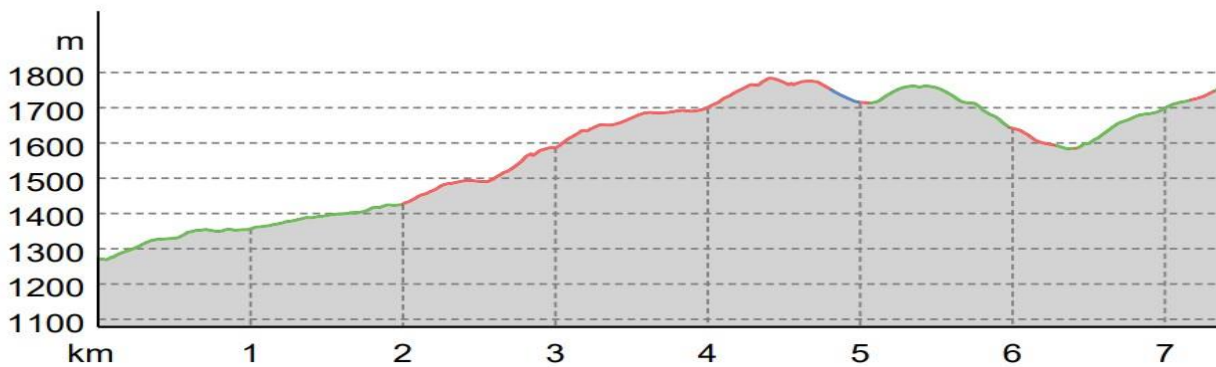
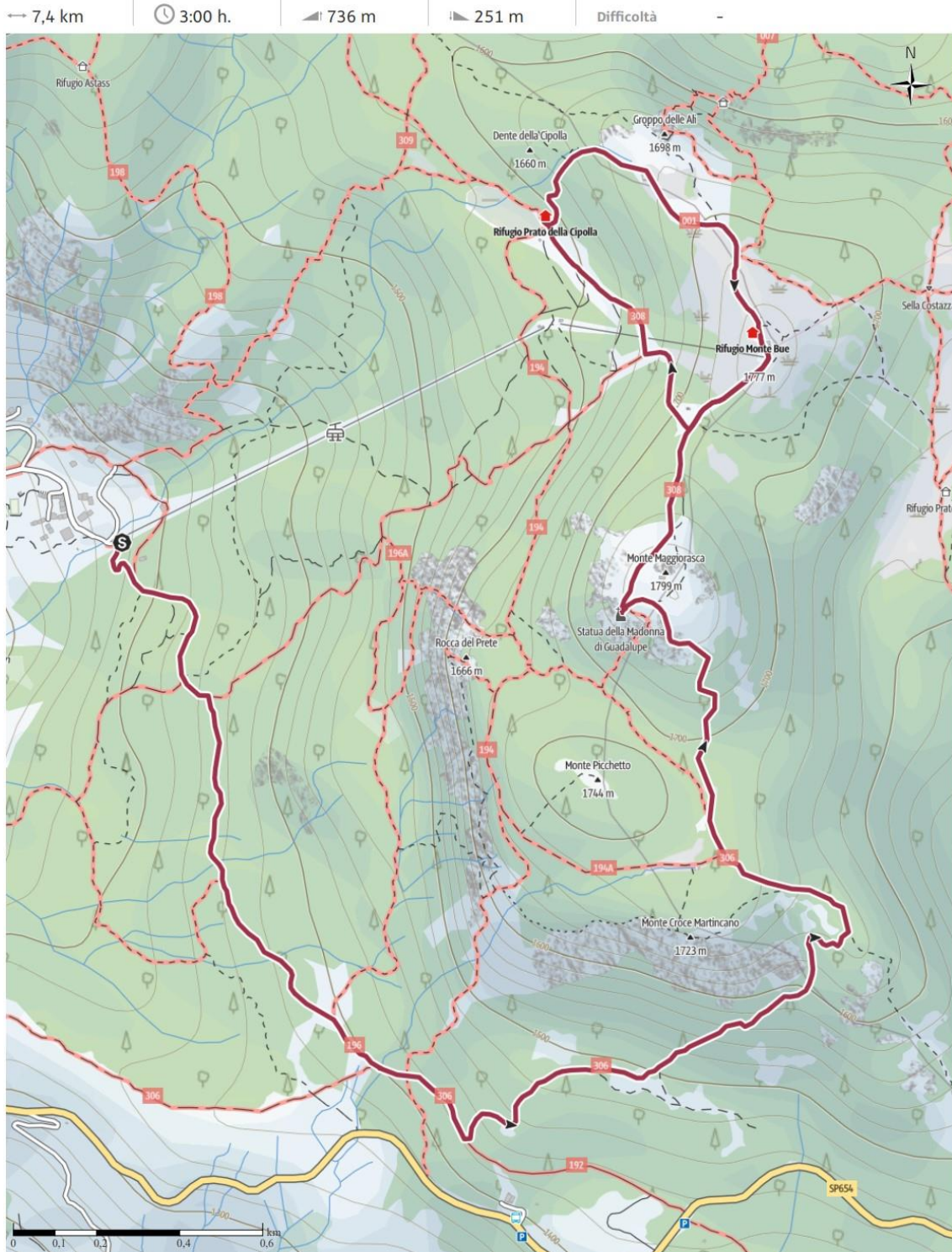
## Regole

Le Regole complete sono disponibili sul sito del CAI. In sintesi:

- **Ogni partecipante deve consegnare il modulo di autocertificazione compilato e firmato (da un genitore, se minorenne)**
- Si può camminare senza mascherina solo mantenendo almeno 2m di distanza interpersonale; nei casi in cui la distanza si debba ridurre, la mascherina deve essere prontamente e correttamente indossata



# 1° giorno





## 2° giorno

→ 10,8 km | ⌚ 3:40 h. | 🏔️ 324 m | 🏔️ 821 m | Difficoltà -

