



CAI – Sezione di Rapallo

Commissione Gite Escursionistiche

"L'ANELLO DEL LAGO..."



Domenica 13 luglio 2025

Gita al Lago di Giacopiane, Bivacco Monte degli Abeti e Foresta Demaniale delle Lame

PROGRAMMA:

Partenza alle ore 8 dalla Stazione Ferroviaria di Rapallo; ore 8.10 casello di Rapallo; via verso Borzonasca, dove ci incontreremo con chi verra' da altre localita', fermandoci per acquistare il permesso per entrare nel Parco; intorno alle 9,45 arrivo a Campori e quindi piu' avanti verso il Lago



di Giacopiane, dove posteggeremo. Inizio del trek (A7, detto "Anello delle Moglie"; segnava: rombo rosso) camminando intorno al lago, con il lago alla nostra destra; dalla localita' Rocca Marsa proseguiremo salendo verso la Cappella delle Lame e Bivacco Monte degli Abeti, dove sosteneremo per pranzo al sacco; proseguiremo attraverso la Foresta Demaniale delle Lame sino a incrociare il sentiero che proviene da Passo Predilame; da li' scenderemo verso la localita' Colmo Riondo, quindi al Lago di Giacopiane, chiudendo cosi' l'anello tornando alle auto. **Dislivello:** 300m in salita e 300m in discesa; circa 4,30 ore di cammino; 13 km. **Grado di difficulta':** E

Equipaggiamento: da trekking estivo, scarponi, bastoncini, guscio, mantella, cappellino, crema solare. Portare **acqua abbondante e pranzo al sacco**.

Referente direttore di gita: *Carla Pirovano* Cellulare: 335 5937899 Mail: carlapirovano@alice.it

Iscrizione: contattare la referente via whatsapp o via mail entro e non oltre venerdi' 11 luglio. Chi volesse può essere inserito nella **chat dedicata**.

► Per partecipare è necessario essere **in regola con iscrizione e bollino CAI 2025**; chi voglia partecipare come non socio CAI deve pagare l'assicurazione obbligatoria di euro 8.40/giorno. N.B. I partecipanti sono pregati di **attenersi alle regole delle gite sociali CAI** (vd sito CAI Rapallo: www.cairapallo.it), soprattutto quelle relative ad eventuali distacchi dal gruppo: in tal caso la capogita desidera esser avvertita prima, e dovrà esser firmata una manleva liberatoria da parte di chi si distacca dal gruppo.

Nota: lungo il percorso non e' infrequente imbattersi in branchi di cavalli allo stato brado e mucche al pascolo. Frequenti anche avvistamenti di rapaci quali poiana, sparviere e...aquila reale...dicunt...