



**Amenità, informazioni e scorribande di un gruppo di “appassionati” della montagna vissuta anche a due ruote... quelle “grasse” naturalmente. Con un “occhio” agli itinerari fuori dalle solite rotte**

[La pagina del Gruppo su Facebook](#)

**L'ATTIVITA' MTB E' POTENZIALMENTE PERICOLOSA ANCHE ADOTTANDO TUTTE LE PRECAUZIONI PER RIDURRE IL RISCHIO. IL RISCHIO ZERO NON ESISTE**

---

## **[ATTIVITA' SOCIALE]**

**[RIPROGRAMMAZIONE] A CAUSA DEL METEO AVVERSO L'USCITA VERRA' RECUPERATA SABATO 5 APRILE**



## CLUB ALPINO ITALIANO

### SEZIONE NOVI LIGURE

MTB

Cosa e dove

Splendido giro che segue la cornice alta del Golfo dell'Isola fra Bergeggi e Spotorno .  
 'Vetta' sul panoramichissimo monte Mao ( tratto a spinta ), trail 'Mao Crest' fino alla Via Romana risalita fino alla gola di S.Elena per raggiungere nuovamente il bivio del Mao, cascina Trevo ed il percorso 'La Rete' vs Spotorno.

Data

Sabato 29 Marzo

Coordinatori di Attività <b>Gastaldi Max (348 2605707) - Ponassi Alberto</b>		tel. <b>328 6637030</b>
Ritrovo Piazzale sede Cai Caserma Giorgi. Spotorno via Maremma ( ex ferrovia ) prima della galleria		
Ora 7,50	Partenza 8,00	<input checked="" type="checkbox"/> Pranzo al sacco
Trasferimenti Auto da Novi Ligure a Spotorno ( SV )		
Itinerario Spotorno - Mte S.Elena - M.te Mao - Mao Crest - Via Romana - Gola S.Elena - Trevo - La Rete		
Trasferimenti ritorno Spotorno - Novi L.		
Rientro Previsto ore 19,00 circa		
Termine iscrizione venerdì 28 Marzo 2025		
Dislivello 800 m circa	Tempi percorrenza 5h circa	Lunghezza 22 Km circa
Equipaggiamento Casco obbligatorio, MTB efficiente, Camere, Protezioni consigliate		
Difficoltà MC+ BC / OC		
Ammissione all'Attività Si richiede un BUON allenamento. Non adatto ai principianti		
Ammissione NON Soci solo con Assicurazione giornaliera e firma Consenso al trattamento dei dati.		
Eventuale quota di partecipazione NO		NON SOCI compreso assicurazione 8,40
L'iscrizione all'attività implica la conoscenza, la comprensione e l'accettazione integrale di quanto riportato sul <b>REGOLAMENTO DI ATTIVITA'</b> consultabile sul sito sezionale : <a href="http://www.cainoviligure.it">www.cainoviligure.it</a>		

#### note

L'Attività in oggetto , potrà subire delle variazioni di destinazione o annullamento, entro il giorno precedente alla gita, a seguito delle valutazioni degli organizzatori legate agli aspetti di riduzione dei rischi specifici.

allegata la 2ª parte della scheda  allegata la 3ª parte della scheda

Via Verdi,37 15067 Novi Ligure (AL) email: [noviligure@cai.it](mailto:noviligure@cai.it) telefono 3249898748 (ore apertura sede)



**ATTIVITA' 2024 - QUALCHE SCATTO DELLE NOSTRE USCITE**  
**[USCITA SOCIALE] PERCORSI ZONA CURINO PREALPI BIELLESI DEL 23/02/2025**



---

Gli ultimi articoli di [MTB](#)

[\[MTB\] MONTE MAO "MAO CREST" & SOCI 5/04/2025](#) 31 Marzo 2025

[\[GRUPPO MTB\] ATTIVITA' 2024 - QUALCHE SCATTO DELLE NOSTRE USCITE](#) 20 Marzo 2025

[\[MTB\] SAN VALENTINO \(O QUASI\) ALLE RIVE ROSSE \(CURINO BI\) 23/02/2025](#) 17 Febbraio 2025

[\[MTB\] LE FOTO DELLA PRIMA SOCIALE 2025: SANTUARIO SANTA CROCE \(SORI GE\) 19/01/2025](#) 20 Gennaio 2025

[\[MTB\] PEDALATA SUI COLLI NOVESI 21/09/2024](#) 12 Settembre 2024

[\[REPORT & FOTO\] IN MTB AL COLLE DELLE FONTANETTE \(VALSAVARENCHÉ\) DEL 07/09/2024](#) 9 Settembre 2024

[\[MTB\] COL DI NANA E COL DES FONTAINES 07/09/24](#) 4 Settembre 2024

[\[MTB\] RINVIATA AL 22/05/2024 PER MALTEMPO! RIFUGIO SELLERIES CON DISCESA SU SENTIERO GTA E "AGOSTINO BENEDETTO"](#) 11 Giugno 2024

[\[REPORT & FOTO\] MONTE CAUCASO... SEMPRE BELLE EMOZIONI!](#) 6 Maggio 2024

[\[MTB-ATTIVITA' SOCIALE\] MONTE CAUCASO 1245m 4/05/2024](#) 29 Aprile 2024

---

**SANTUARIO SANTA CROCE, SORI (GE) [ATTIVITA' SOCIALE] 19/01/2025**



---

**MONTE CORDONA, NERVI (GE) 4/01/2025**





---

## **PROGRAMMA 2025**

**[Il programma è stato approvato dal Consiglio Direttivo sezione, eccolo in formato PDF](#)**

Mese	Giorno	n°	Escursione	Località Partenza	Durata	Sviluppo Km	Dislivello m	Difficoltà	Ciclabilità Salita	Ciclabilità Discesa	Coordinatore 1	Coordinatore 2
Gennaio	18 S	1	SANTUARIO SANTA CROCE CON "VARIANTE"	Sori (GE)	1gg	32	1250	TC/OC	100%	100%	PONASSI	MOZZARELLI
Febbraio	15 S	2	SAN VALENTINO ALLE RIVE ROSSE	Curino (BI)	1gg	30	1000	TC-MC+BC-OC	100%	100%	GASTALDI	MOZZARELLI
Marzo	29 S	3	MONTE BEIGUA 1287m "PIGO TRAIL"	Varazze (GE)	1gg	40	1500	TC/OC	100%	100%	MOZZARELLI	GASTALDI
Aprile	26 S	4	COLLINOVESI RAGAZZI	Novi Ligure (AL)	1gg	30	500	MC/MC	100%	100%	PONASSI	MOZZARELLI
Maggio	10 S	5	CORNI DI CANZO 1373m	Canzo (LC)	1gg	20	1100	MC+/OC	100%	99%	MOZZARELLI	GASTALDI
Giugno	28 S	6	RIFUGIO CHALET DE L'EPEE 2370m	Val Grisenche (AO)	1gg	27	1265	OC/OC+	80%	90%	PONASSI	MOZZARELLI
Luglio	20 D	7	PASSO MULATTIERA 2409m E TORRI DI BARABBAS 2270m	Bardonecchia (TO) (2:30h)	1gg	26	1340	MC+ / OC	90%	94%	GASTALDI	PONASSI
Settembre	13 S	8	PUNTA LEYSSER 2771m	Vens (AO) [2:30h]	1gg	25	1290	MC+ / BC+	80%	99%	GASTALDI	MOZZARELLI
Settembre	27 S	9	PARCO DEL TICINO RAGAZZI	Bereguardo (PV)	1gg	25/30	200	MC / MC	100%	100%	PONASSI	GASTALDI
Ottobre	18 S	10	SUI SENTIERI DI MONTALLEGRO	Rapallo (GE)	1gg	34	1145	MC/BC	100%	100%	GASTALDI	PONASSI
Novembre	22 S	11	ALTOPIANO DELLE MANIE RAGAZZI	Finale Ligure (SV) (1:30h)	1gg	25	500	MC / MC	100%	100%	PONASSI	GASTALDI
Dicembre	21 D	12	ALLA RICERCA DELLA GROTTA DEL PRESEPE... E POI MERENDONE	Finale Ligure (SV) (1:30h)	1gg	30	1100	MC+/BC-OC	100%	100%	GASTALDI	PONASSI

[241017 GITE MTB 2025 - CAI NOVI LIGURE](#)Download