

	CAI LAVENO MOMBELLO	Escursione del 16 aprile 2023
	Monte Mao	
	Difficoltà: E	Dislivello: 440 m
	Tempo di percorrenza: 4 h	Lunghezza del percorso: 10 km
Orari	Ore 6.00 ritrovo a Gemonio (rotonda zona artigianale strada per Besozzo) Ore 9,30 circa arrivo a Spotorno	
Percorso	<p>Un percorso ad anello sul monte Mao sulla costa ligure di Ponente.</p> <p>Arrivati a Spotorno si prende la via Antica Romana a ridosso della SS. che tra palazzine e villette inizia a salire oltre l'abitato in direzione nord est. Superato un boschetto di macchia mediterranea si continua sul versante verso mare con vegetazione rada e percorrendo la Costa dei Ginestri si arriva alla sella a quota 253 m. Con percorso pressochè pianeggiante si aggira Monte Sant' Elena tra terrazzamenti con ulivi per ritornare alla sella. Si prosegue quindi in direzione ovest sul versante interno della montagna sino ad incontrare la traccia che sale lungo la cresta nord est sino alla cima del Monte Mao a quota 440 m. Per la discesa si scende lungo la cresta ovest fino al passo Stretto a quota 326 m e da qui per larga mulattiera si ritorna a Spotorno.</p> <p>In funzione del tempo è possibile con percorso sul lungo mare spingersi a Bergoggi per vedere l'ingresso della grotta di mare (non accessibile).</p>	
Accompagnatore	Savini Andrea - cell. 349 6195223 - email geosavini.andrea@gmail.com	
Avvertenza	<p>Sarà facoltà del capogita valutare una variazione di itinerario</p> <p>E' previsto il viaggio in autobus al raggiungimento di un numero minimo di 36 partecipanti, pertanto è necessaria la prenotazione entro venerdì 7 aprile</p>	

