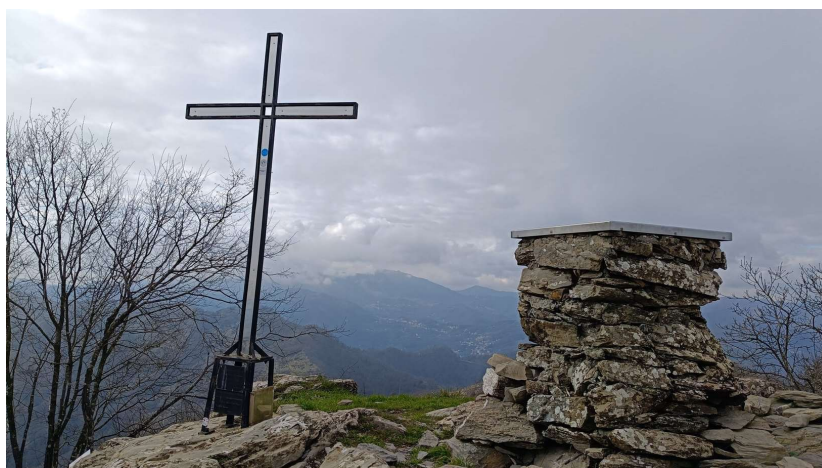




**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE SAVONA
SOTTOSEZIONE "Ezio Billia" CENGIO**

Traversata del Manico del Lume (802 m) da Recco a Rapallo

15 marzo 2026



Escursione lunga ed impegnativa che permette di attraversare tutto lo spartiacque tra il golfo del Tigullio e le valli di Uscio e di Fontanabuona. Percorso molto panoramico, che assicura una vista a 360 gradi dal Monviso alla Corsica, con divertenti roccette durante la salita alla vetta.

Il curioso toponimo "Manico del Lume" si ritiene derivi dalle stratificazioni calcaree che ricordano gli strati di cera che si accumulano alla base delle candele.

Dislivello: 900 m

Difficoltà EE (tratti attrezzati con catene)

Circa 18 km

Durata dell'escursione: circa 9 ore

La prima parte dell'itinerario si svolge lungo il frequentato percorso che porta dal centro costiero di Recco al noto Santuario di Caravaggio. Dalla stazione si gira a destra, costeggiando l'edificio e trovando l'inizio del percorso segnalato con un triangolo rosso vuoto, diretto al Manico del Lume.

Seguendo i segnavia si raggiunge la sella erbosa dei Piani di Cruen da cui si prende il crinale per arrivare dapprima al monte Ampola e poi alla vetta del Monte Orseno (623 m) dove si trova la chiesa di Nostra Signora di Caravaggio. Si prosegue risalendo la dorsale e costeggiando il monte Bello e il monte Grosso sino ad arrivare al passo della Serra da cui si continua lungo il filo di cresta fino all'anticima ovest (780 m). L'ultima parte del percorso sino alla vetta del Manico del Lume (802 m) prevede numerosi passaggi su roccia, sia in salita che in discesa, attrezzati con catene.

Il percorso di discesa contempla il passaggio presso la vetta del Monte Pegge (774 m), sulla cui cima si erge il Rifugio Margherita, e il rientro per il Sentiero degli Alpini, che ci porterà direttamente alla Stazione di Rapallo, da cui si tornerà al punto di partenza con il treno.

Programma: Ritrovo: Parcheggio Casello autostradale di Millesimo ore 6.45.

Parcheggio Casello autostradale di Altare ore 6.45 (secondo ritrovo).

Ritrovo all'Autogrill di Varazze con chi proviene dalle zone costiere ore 7.15.

Ritrovo per tutti al punto di partenza dell'escursione ore 8.15, Recco, parcheggio della Stazione.

Partecipazione: gratis per i Soci, 8,40 € per i non Soci per copertura assicurativa infortunio.

Abbigliamento, attrezzatura: escursionistico classico per il periodo, protezione dal vento e dalla pioggia, bastoncini. Obbligatoria adeguata calzatura (scarponi alti con suola tipo vibram)

Pranzo: al sacco.

Trasporto: mezzi propri sino al parcheggio presso la Stazione di Recco, rientro da Rapallo in treno

Iscrizioni: non oltre il venerdì prima della gita. Le iscrizioni si ricevono contattando telefonicamente unicamente i D.d.g. oppure presso la sede di Via Roma a Cengio ogni mercoledì dalle ore 21 alle ore 23.

D.d.g.: AE Astrid Baccelli (340/2772692- ore serali) - AE Nari Marco (tel. 340/8050558) - Marcello Lucio (collaboratore) tel. 331/3670547

Trovi il regolamento gite sul nostro sito www.caicengio.it.



IL BURANCHETTO outdoor

Attrezzature tecniche per

Via Ferrata	Trekking	Alpinismo	Canyoning	Campeggio	Unità Cinofile
Arrampicata	Nordic Walking	Speleologia	Soccorso	Lavoro su corda	...

www.buranchetto.com

Via don G. Minzoni, 50r - SAVONA - cell. 392.229.6321 - e-mail: info@buranchetto.com

sconto 10% ai soci CAI

seguiaci  