



DOMENICA 8 Maggio 2011

Escursione in Liguria da

Riva Trigoso a Sestri Levante

PROGRAMMA ESCURSIONE

- Ore 6,00 **Partenza dal Piazzale Piscine in Pullman.** Breve sosta in autostrada per colazione.
- Ore 10,30 Arrivo a **Riva Trigoso**; inizio dell'escursione con una mulattiera e poi un sentiero nella vegetazione che sale un po' ripidamente al piccolo borgo Ginestra.
Vista panoramica sul Golfo di Riva Trigoso, la sua ampia spiaggia e i Cantieri Navali.
Raggruppamento.
- Ore 11,15 Si riparte e con un sentiero comodo e panoramico si raggiunge Punta Manara.
- Ore 12,00 **Arrivo a PUNTA MANARA (m. 200)**, promontorio caratterizzato dai resti di una Torre di avvistamento (Prestare un po' di attenzione). Sosta per spuntino al sacco.
Spettacolare veduta su un ampio tratto della costiera ligure da Portofino a Punta Mesco.
- Ore 12,30 Con sentiero ben tracciato si scende dolcemente verso Sestri Levante attraversando prima un bosco di interesse botanico e poi dei bei uliveti.
- Ore 13,30 **Arrivo a Sestri Levante** in pieno centro storico; è una bella cittadina caratterizzata da due spiagge (la Baia del Silenzio con la sua splendida forma semicircolare e la Baia delle Favole, in onore di Cristian Andersen, molto ampia).
Pomeriggio libero per tutti; possibilità di spiaggia, passeggio, visite turistiche, pranzo in strutture, etc etc.
- Ore 16,30 Ritrovo per tutti davanti alla **Chiesa Santa Maria di Nazareth** (a 100 m. da entrambe le spiagge). Tutti insieme raggiungiamo i pullman parcheggiati a circa 800 m. fuori dal centro.
- Ore 17,00 Partenza per Lumezzane. Sosta in autostrada per cena.
- Ore 22,30 Arrivo previsto a Lumezzane.



COORDINATORI : Giuseppe Aquino - Armando Bottani - Sergio Pinelli - Giuseppina Renda



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE LUMEZZANE
SEDE IN VIA CAVOUR 4 - LUMEZZANE MEZZALUNA

APERTA OGNI MERCOLEDI' DALLE 20,30 ALLE 22,30
PER INFORMAZIONI 030872288 / 3392515905 - 3406072420



CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Percorso escursionistico senza difficoltà adatto a tutti, compresi gruppi familiari; all'inizio c'è un breve tratto un po' ripido, poi è sempre comodo e ben tracciato .

Dislivello: m. 200 circa - Ore di cammino : 2,30 ore complessive.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE / Pullman	
Adulti Soci	euro 16,00
Adulti non Soci	euro 19,00
Giovani Soci	euro 13,00
Giovani non Soci	euro 16,00

MATERIALI CONSIGLIATI

ZAINO, SCARPONCINI o PEDULE,
MAGLIONE o PILE LEGGERO, GIACCA ANTIVENTO,
MANTELLINA o OMBRELLO PORTATILE, BORRACCIA

RICAMBI (da lasciare sul pullman)



MODALITA' D'ISCRIZIONE

- Le iscrizioni **sono aperte per tutti** a partire da Mercoledì 30 Marzo 2011.*
- Al momento dell'iscrizione è obbligatorio versare per intero la Quota Pullman.*
- La restituzione della quota è possibile solo se il ritiro avviene entro Mercoledì 4 Maggio 2011. Oltre questo termine il rimborso totale avviene solo se sostituito con altro partecipante.*
- La gita avverrà in qualsiasi condizione di tempo meteorologico.*
- Non si accettano prenotazioni telefoniche.*

AVVERTENZE

*I coordinatori non hanno alcuna responsabilità, in particolare per fatti derivanti da imprudenza o imperizia dei partecipanti non soci, i quali esonerano i **coordinatori** e la **Sezione CAI Lumezzane** da ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi durante lo svolgimento dell'escursione.*

*Con l'iscrizione alla gita, il partecipante **accetta le regole** esposte nel presente depliant e nel Regolamento Gite della Sezione C.A.I. Lumezzane, disponibile in sede per tutti coloro che ne facciano richiesta.*

