



Corso Base-Intermedio

7 aprile 2019



Gita di primavera al mare Anello di Punta Manara – Sestri Levante (GE)



**Escursione in ambiente di macchia mediterranea
con spettacolari panorami sul mare ligure**

PROGRAMMA

Andata

Ritrovo: **Piazzale Lotto – ore 7:00**

Partenza: **Puntuali – ore 7:15**

Ritorno

Arrivo: **Piazzale Lotto – ore 19:30 circa**

Mezzo di trasporto: **Pullman privato**

Riferimenti: **Stefania – Thea**

INTERESSE ESCURSIONE
Naturalistico – Culturale

Alla scoperta del mondo della montagna a picco sul mare, immersi nelle foreste di lecci, pini marittimi, e macchia mediterranea, lungo itinerari più selvaggi e genuini delle ben più famose e frequentate Cinque Terre.

ATTIVITÀ PREVISTA

L'itinerario prende avvio dal centro della pittoresca località di Sestri Levante, la cosiddetta "città dei due mari" per la particolare conformazione geografica, affacciata sulle baie "delle Favole" e "del Silenzio". Percorreremo un tratto del Sentiero Liguria, itinerario escursionistico che si snoda lungo l'intera costa ligure; due differenti itinerari, tra Sestri e Riva Trigoso, offriranno ai due gruppi un obiettivo adeguato alle aspettative e alle abilità dei ragazzi. Tutti si dirigeranno verso Punta Manara, raggiungendo sia il panoramico balcone di arenaria, dove si ergono i ruderi di un'antica torre di segnalazione, sia il Monte Castello (265 m) che sormonta il promontorio. Il sentiero digrada verso antichi borghi e, per gli avanzati, la discesa prosegue sino alla spiaggia di Riva Trigoso; riguadagnata la quota in frazione Ginestra, il ritorno per entrambi i gruppi si snoderà sul retro del promontorio in una foresta di pini marittimi, chiudendo l'anello col ritorno a Sestri. Raggiunta la spiaggia, i ragazzi potranno godere di momenti di gioco e relax, sperando che le condizioni meteo consentano un meritato pediluvio!

COSTI

Pagamento della quota alla partenza

Euro 10,00

ISCRIZIONI

entro domenica 31 marzo 2019

Compilando il modulo di iscrizione all'uscita
reperibile al link riportato nella mail

EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento per il viaggio:
Calzettoni, pantaloni lunghi, maglietta (meglio se traspirante), pile, scarponcini, costume da bagno (non si sa mai!).

Nello zaino:

Giacca a vento, berretto di cotone, occhiali da sole, crema solare protettiva, **borraccia grande piena (LUNGO IL PERCORSO NON C'E' ACQUA)**, asciugamano e cambio biancheria intima (non si sa mai!), qualche snack, pranzo al sacco, sacchetto per immondizie, block notes, una penna, tessera Cai, fotocopia tessera sanitaria.

Da lasciare in pullman:

Scarpe di scorta, un ricambio completo di vestiario.