

Liguria – Cinque Terre

DIFFICOLTA': E (con alcuni tratti ripidi)

Dislivello : primo giorno 568 m.
secondo giorno 400 m.

Quota massima: 568 m. Punta Telegrafo

Tempo di cammino effettivo:

primo giorno: 5 / 6 ore
secondo giorno: 5 / 6 ore

Ritrovo: ore 5.55 presso Sede Cai Voghera

Partenza: ore 6.00

Viaggio: in auto fino a Sestri Levante,
per la Spezia Treno e bus per Portovenere.

Ritorno: treno da Levanto a Sestri Levante e
quindi auto per Voghera.

Inizio escursione: 10,30

Pranzo: al sacco per i 2 pasti di ½ giorno, la
sera al ristorante, la colazione al bar, facoltativi
ma da prenotarsi al momento dell'iscrizione
alla gita.

Costi:

Viaggio 134 km x2x 0.25 tot. 68 euro escluso
costo autostrada, da aggiungere i vari tratti con
treno e bus circa € 15. Costo affittacamere a
Riomaggiore con sistemazione in camere nello



Vista su Manarola

stesso edificio, 30 euro a persona compresa
biancheria.

Costo cena (facoltativa, in loco altre soluzioni,
ma se richiesta da prenotare al momento
dell'iscrizione della gita) 30 euro al ristorante
di Riomaggiore .

*E' possibile fare la colazione della domenica al
bar sotto l'alloggio.*

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Voghera
via Dante 7/9



*La Sezione C.A.I. di Voghera
organizza l'escursione:*

LIGURIA CINQUE TERRE
13 - 14 febbraio 2016

Informazioni in sede
venerdì sera dalle 21.00 alle 23.00

info@caivoghera.it

Descrizione dell'itinerario

L'escursione proposta si articola in due giornate, su sentieri ben segnalati, con modesti dislivelli ma con alcune forti pendenze.

A causa di frane, alcuni sentieri non sono percorribili e quindi si è dovuto optare per l'utilizzo in parte del treno per gli spostamenti. La parte dell'itinerario proposto il sabato 13 febbraio, da Portovenere a Riomaggiore, ripercorre per buona parte il sentiero alta via delle Cinque Terre contrassegnato con il n. 1. n Questo sentiero collega Portovenere alla località di Campiglia (m 400 slm) e inizia il suo percorso dalla famosa Piazzetta Bastreri. Il primo tratto è caratterizzato da una ripida scalinata che diventa meno severa lungo la salita. La passeggiata offre panorami mozzafiato sulle Isole di Palmaria e Tino e su tutta la costa. Il sentiero continua fino ad una folta macchia mediterranea che introduce alla località di Campiglia, alle cui porte ci si imbatte nella torretta di un mulino a vento. Il sentiero prosegue ora dalla località di Campiglia e si snoda lungo una pista relativamente pianeggiante tra esemplari di quercia da sughero di straordinaria bellezza. Prosegue poi tra lievi sali-scendi fino alla località Telegrafo (m 513 slm) e da qui una discreta discesa, porta al termine del primo giorno al borgo di Riomaggiore.

Il secondo giorno, a causa dell'interruzione dovuta a più frane, si è costretti ad utilizzare il treno per raggiungere la località di Corniglia da

cui parte l'itinerario che, attraverso i borghi di Vernazza, Monterosso e via punta Mesco ci condurrà a Levanto, ove termina l'escursione.



Vernazza e Monterosso

**Escursione proposta da:
Faccin Francesco 3386000251**

Abbigliamento: da trekking, indumenti ed attrezzature idonee in caso di maltempo e freddo (Kway o giacca vento, copri zaino, ricambi, copricapo e guanti).

Attrezzatura: scarponcini con suola tipo Vibram, utili i bastoncini

- **Assicurazione obbligatoria x non Soci: Euro 7**

- **Diritti Segreteria: Soci euro 2, non Soci euro 3.**

- **Iscrizione entro venerdì 29/ 01/2016 (posti limitati) con versamento caparra euro 30.**

REGOLE DI COMPORTAMENTO

- leggi attentamente il foglio gita e valuta le tue capacità fisiche. Ogni accompagnato si ritiene in grado di superare agevolmente le difficoltà proprie dell'attività come indicate nel presente volantino;
- ogni accompagnato ha l'obbligo di comportarsi in modo diligente e prudente nonché di adeguare il suo comportamento alle indicazioni del capogita e dei suoi collaboratori. Il reiterato rifiuto di ottemperare alle direttive del capogita comporta l'esclusione immediata dall'attività. A seguito dell'esclusione dell'accompagnato il capogita e tutti gli altri soggetti responsabili non rispondono dei danni subiti o cagionati ad altri dall'escluso;
- sii puntuale agli orari;
- non sopravanzare il conduttore di gita;
- non abbandonare il gruppo o il sentiero;
- non ti attardare per futili motivi;
- coopera al mantenimento dello spirito di gruppo;
- rispetta l'ambiente, non abbandonare rifiuti, non cogliere vegetali, non produrre inutili rumori molesti.