



### Punta Martin dai Piani di Praglia

**Dislivello :** in salita m 250

**Sviluppo :** andata e ritorno per la stessa via

**Km :** 14.00

**Tempo di cammino :** 4 ore escluse le soste

**DIFFICOLTA' :** T/E

**Viaggio in pullman**

**Ritrovo :** ore 8.00 davanti Chiesa dei Frati

**Partenza :** ore 8.15

**Arrivo Piani di Praglia :** ore 10.00 – Inizio escursione

**Monte Penello :** ore 13.00 – sosta e spuntino

**Merenda alla Chiellina :** ore 16.00

**Ripartenza :** ore 18.00

**Arrivo previsto ore 20.00**

.....**Continua**.....



**Ovvero riflessioni in perpetuo movimento**



**Escursione proposta da :  
le DONNE del CAI**

Alcuni Cellulari di riferimento

**Elena Spagna 335 8125569**

**Silvia Cazzola 328 2424833**

**Paola Cazzola 333 5244540**

**Lorenza Cotroneo 338 4003640**

**Elena Scupelli 339 4406868**

**Valeria Quaroni**

**Anna Cedrini**

**Rita Veniale**

**CLUB ALPINO  
ITALIANO**  
*Sezione di Voghera*  
**Via Dante Alighieri, 7/9**  
**Tel. 334 - 5986707**



**La Sezione C.A.I. di Voghera  
Organizza:**

**PUNTA MARTIN in ROSA**  
**Domenica 6 Maggio 2018**

**Informazioni in sede**  
**venerdì sera dalle 21.30 alle 23.00**  
**info@caivoghera.it**

## Note

Legenda Difficoltà:

T = Turistico - Percorso facile

E = Escursionismo. Attrezzatura e preparazione fisica adeguate a difficoltà e dislivello.

EE = Escursionismo esperti. Preparazione fisica e tecnica.

EEA= Escursionismo Esperti, itinerario attrezzato.

### Quota di partecipazione:

Passaggio Pullman min. 30 persone	€ 15.00
Ridotto under 16	€ 12.00
Pranzo/merenda ( facoltativa)	€ 15.00
NON SOCI assicurazione obbligatoria	€ 7.00
Diritti segreteria non soci	€ 3.00

Le iscrizioni possono essere effettuate in sede ogni Venerdì sera dalle 21.30 alle 23.00 rivolgendosi ad una delle proponenti presente con versamento di una caparra di € 10.00 oppure inviando una mail a [elena.spagna@risto.it](mailto:elena.spagna@risto.it)

### Iscrizioni entro il giorno: 20 aprile 2018

Le non socie, ai fini assicurativi, all'atto dell'iscrizione dovranno comunicare i seguenti dati: data di nascita, indirizzo e numero di telefono.

**Le responsabili dell'escursione si riservano facoltà di modificare il programma e gli orari, se necessario**



...è passato qualche anno da quei "primi passi" sulle Alpi del Mare e il Buon Cammino.. e i panorami che mostrano l'anima..abbiamo imparato che il cammino è una *dimensione parallela* sempre a portata di mano e a portata di tutti! Possiamo tornare sulla stessa cima migliaia di volte e la salita non è mai la stessa, è sempre un altro viaggio...quest'anno torniamo in un luogo in cui esiste uno straordinario incontro tra montagna e mare lungo un sentiero, l'E1, che fa parte del Sentiero Europa e unisce con 6000 KM capo Nord e Capo Passera in Sicilia! E il sentiero ci porterà su una vetta particolare e solitaria, molto amata dai genovesi , Punta Martin; la si può raggiungere da diverse vie con punti anche dirupati scoscesi,in particolare dal versante occidentale. Il nostro cammino,invece, è piano e lento; si nutre di spazi aperti, respiro e armonia. Ci auguriamo che sia per tutte noi il viaggio che scegliamo che sia: nei nostri scarponi e nei nostri cuori !

## Note e suggerimenti

### Attrezzatura obbligatoria

scarponcini da trekking con suola scolpita.

**No scarpe da tennis, tacco 12, infradito, ciabatte con pon pon.**

Zaino e borraccia capiente.

### Abbigliamento consigliato:

comodo da escursionismo, adeguato al trekking primaverile con strati " a cipolla". Un ricambio, Kway antipioggia, guanti ( non di pizzo), creme protettive, bastoncini

**Acqua:** rifornirsi prima della partenza – Consigliato almeno 1 litro

### Norme di comportamento

Leggi attentamente il foglio gita e valuta le tue capacità fisiche; Ogni accompagnato ha l'obbligo di comportarsi in modo diligente e prudente nonché di adeguare il suo comportamento alle indicazioni del capo gita. Il reiterato rifiuto di ottemperare alle direttive del capo gita comporta l'esclusione immediata dall'attività;

Sii puntuale agli orari e non abbandonare il gruppo o il sentiero, ma avvisa delle tue necessità;

Rispetta l'ambiente, non abbandonare i rifiuti, non cogliere vegetali, non produrre rumori molesti.

*" se sei un uomo libero  
allora sei pronto  
a metterti in cammino"  
Thoreau*