



PASSEGGIATE

In collina

Il CAI promuove, ogni martedì e venerdì, a partire dal 3 ottobre 2008, brevi passeggiate sui sentieri e sulle stradine delle nostre colline nel comprensorio che va da Torrazza Coste a Godiasco¹. I percorsi proposti sono stati studiati e verificati dai soci seniores CAI i quali, essendo praticamente assente la segnaletica, si prestano come accompagnatori.

Lo scopo delle gite, oltre al mantenimento di una buona forma fisica e mentale, è quello di far conoscere e apprezzare gli stupendi panorami collinari che circondano la nostra città.

Caratteristiche delle gite:

- Durata : min. 1 h / max 2 h
- Dislivelli : min. 50 m / max 200 m
- Trasporto : auto propria
- Difficoltà : Turistica / Escursionistica

(le gite si svolgono su percorsi relativamente facili, sono comunque presenti, anche se rari, alcuni tratti impegnativi. Occorre quindi essere in discreta forma fisica e avere una buona propensione alla camminata)

Equipaggiamento consigliato:

- Scarpe : sia alte che basse purché con suola antiscivolo tipo "Vibram"
- Vestiario : comodo e sportivo come per una normale gita in pianura + felpa, Kway e cappellino
- Attrezzatura : zainetto piccolo, bastoncino/i (forniti dal CAI se ne siete sprovvisti), ½ litro d'acqua

La partecipazione alle gite è aperta a tutti, non richiede iscrizioni di nessun genere ed è gratuita. Unico onere: il trasporto, il cui costo è da suddividere con il partecipante che mette a disposizione l'auto (circa 1÷1,5 € a persona)

IMPORTANTE!!!

I partecipanti dovranno dare ampia assicurazione, all'accompagnatore CAI, di non avere patologie che sconsiglino l'attività di cui sopra; di avere avuto il benestare dal proprio medico di famiglia e di essere consapevoli dei rischi, anche se modesti, che un'attività di trekking in ambiente collinare comporta.

- LUOGO DI RITROVO : Parcheggio piscina comunale
- ORARIO DI PARTENZA : 8,30 tutti i martedì e venerdì non festivi²
- ORARIO PRESUNTO DI RIENTRO : 11 ÷ 11,30 circa

ULTERIORI INFORMAZIONI : in sede CAI (p.zza Duomo, 70) tutti i venerdì dalle 21,30 alle 23,00

¹ Estendibile fino a Varzi

² Anche al pomeriggio (ore 14 ÷ 17) se richiesto da 5 o più persone