



TREKKING ALLE CINQUE TERRE

SEZIONE DI VOGHERA



WWW.CAIVOGHERA.IT



C.A.I. SEZIONE DI VOGHERA

22/25 APRILE 2022



E' possibile partecipare all'attività in due modalità:

- **TREKKING DI 4 GIORNI** con partenza nel tardo pomeriggio di venerdì 22 aprile e rientro nella serata di lunedì 25 aprile.

Termine iscrizione mercoledì 30 marzo

con contestuale versamento della caparra di € 175,00, previa **verifica di disponibilità dei posti con i proponenti**, tramite bonifico su c/c intestato a: **CAI sezione di Voghera**

IBAN: **IT 92K 030150320000003584648**

Causale: CAPARRA TREKKING 5 TERRE

Il saldo di € 125,00 dovrà essere versato **entro il 10 aprile** con la stessa modalità e indicando come causale: SALDO TREKKING 5 TERRE.

In entrambi i casi inviare all'indirizzo cai.voghera@libero.it la conferma del versamento con l'indicazione del nominativo del partecipante. **N. massimo partecipanti: 20 + 2 accompagnatori.**

Per i non soci, all'iscrizione, è obbligatorio indicare Nome, Cognome e data di nascita per attivare l'assicurazione, oltre ad indirizzo e-mail e numero di telefono.

L'accettazione della partecipazione sarà confermata a mezzo mail da parte degli organizzatori.

- **ESCURSIONE GIORNALIERA lunedì 25 aprile** insieme al gruppo trekking. (Segue volantino dettagliato)

TREKKING

Venerdì 22: ritrovo c/o Stazione FS Voghera ore 16.45

Partenza: ore 17.16 in treno RV 3033/3281 - 2ª classe

Arrivo a Levanto: ore 19.51 – Assegnazione delle camere, cena libera, pernottamento.

Sabato 23: da Riomaggiore a Corniglia.

Partenza: da Levanto in treno alle ore 9 per raggiungere Riomaggiore dove inizia l'escursione che ci porterà a Manarola ed infine a Corniglia.

Rientro: in treno da Corniglia a Levanto.

Difficoltà: E

Quota min: 21 m. **Quota max:** 407 m.

Dislivello in salita/discesa: +/- 620 m

Lunghezza percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: h 4.30 escluse le soste

Punto di appoggio: i borghi

Pranzo: al sacco

Domenica 24: da Riomaggiore a Portovenere

Partenza: da Levanto in treno alle ore 9 per raggiungere Riomaggiore, inizio dell'escursione che ci porterà a Portovenere.

Rientro: bus di linea fino a La Spezia e da qui in treno a Levanto.

Difficoltà: E - EE

Quota min. 0 **Quota max.** 560 m.

Dislivello in salita/discesa: +/- 720 m.

Possibilità di effettuare solo percorso E o l'intero percorso E-EE per complessivi 14 km in 6.30 h

Lungh. percorso E: 6 km **Tempo percorrenza:** h 2.30

Lungh. percorso EE: 8 km **Tempo percorrenza:** h 4.00

Punti di appoggio: Aree sosta attrezzate, borghi, Portovenere

Pranzo: al sacco **Acqua:** presente nel tratto EE

Lunedì 25: da Corniglia a Monterosso

ci si aggrega al gruppo che arriva da Voghera per l'escursione giornaliera. Al termine, partenza con pullman alle ore 17.30 da Levanto per rientro a Voghera previsto per le 20.30.

I responsabili dell'escursione, in caso di necessità e per garantire la sicurezza del gruppo, si riservano di variare i percorsi descritti.

COSTI TREKKING

La quota di partecipazione di € 300,00 comprende:

- 3 pernottamenti in camera doppia o bilocale;
- tassa di soggiorno;
- transfer in pullman di linea da Portovenere a La Spezia;
- biglietti ferroviari e ritorno in pullman il 25/4;

La quota non comprende: colazione, pranzi e cene. Supplemento camera a uso singola pari a € 160,00.

Cene: prenotazione per il gruppo presso un ristorante di Levanto (prezzi da concordare) oppure libera.

Per i non Soci è obbligatorio sottoscrivere l'assicurazione pari a **40 €.**

Disposizioni per la partecipazione: rispetto del disciplinare escursionistico CAI per la prevenzione del contagio da Covid 19 e DPI in dotazione personale: green pass base e mascherina FFP2 per l'accesso ai mezzi di trasporto e gel igienizzante.

Abbigliamento: Adatto alla stagione: comodo e a strati, muniti di indumenti per il cambio, giacca tecnica o Kway anti-pioggia. E... se il tempo lo permette... costume da bagno e infradito!

Equipaggiamento: Obbligo di scarponcini con suola intagliata (no scarpe tennis), zaino, borraccia capiente, bastoncini.

Informativa: la frequentazione dell'ambiente montano ci espone a dei rischi soggettivi, variabili in funzione della preparazione con cui si affrontano. I partecipanti all'escursione hanno l'obbligo di informarsi sulle difficoltà che l'attività comporta e pertanto le condividono e ne accettano il rischio. Non dubitare, chiedi informazioni ai responsabili dell'escursione.

Proponente: Mauro FERRARI Tel. 335 8334769

Email: mauro33583@gmail.com

Responsabile Covid: Rita NEGRI Tel. 338 1799411

Email: rita.negri@virgilio.it



da **CORNIGLIA a MONTEROSSO**

25 Aprile 2022



WWW.CAIVOGHERA.IT



C.A.I. SEZIONE DI VOGHERA

TRA INCANTEVOLI BORCHI E SCORCI PANORAMICI.

Ritrovo: Voghera c/o sede ore 6.40

Partenza: ore 7.00 viaggio in pullman

Arrivo: ore 9.45 a Levanto – Stazione FS

Ci si aggrega al gruppo Trekking e in treno si raggiunge Corniglia dove inizia l'escursione che ci porterà a Vernazza ed infine a Monterosso.

Rientro: in treno da Monterosso a Levanto dove ci aspetta il pullman per il ritorno a Voghera con partenza alle ore 17.30 ed arrivo previsto per le ore 20.30.

Difficoltà: E

Quota min: 8 m

Quota max: 335 m

Dislivello in salita/discesa: +/- 600 m

Lunghezza percorso: 9,00 km

Tempo di percorrenza: h 4.00 escluse le soste

Punto di appoggio: i borghi

Pranzo: al sacco

TERMINE ISCRIZIONE: Venerdì 15 aprile

Numero max partecipanti: 28 + 2 accompagnatori

L'accettazione della partecipazione sarà confermata a mezzo mail da parte degli organizzatori.

I responsabili dell'escursione, in caso di necessità e per garantire la sicurezza del gruppo, si riservano di variare i percorsi descritti.

Disposizioni per la partecipazione: rispetto del disciplinare escursionistico CAI per la prevenzione del contagio da Covid 19 e DPI in dotazione personale: green pass base e mascherina FFP2 per l'accesso ai mezzi di trasporto e gel igienizzante.

Informativa: la frequentazione dell'ambiente montano ci espone a dei rischi soggettivi, variabili in funzione della preparazione con cui si affrontano. I partecipanti all'escursione hanno l'obbligo di informarsi sulle difficoltà che l'attività comporta e pertanto le condividono e ne accettano il rischio. Non dubitare, chiedi informazioni ai responsabili dell'escursione.



COSTI

Quota partecipazione: 40 € per viaggio in pullman e biglietti treno

Per i non soci: obbligatorio sottoscrivere l'assicurazione pari a 10 € comunicando all'iscrizione nome, cognome, data di nascita, telefono e indirizzo e-mail.

Abbigliamento: Adatto alla stagione: comodo e a strati, muniti di indumenti per il cambio, giacca tecnica o Kway anti pioggia.

Equipaggiamento: Obbligo di scarponcini con suola intagliata (no scarpe tennis), zaino, borraccia capiente, bastoncini.

Proponente: Mauro FERRARI Tel. 335 8334769

Email: mauro33583@gmail.com

Responsabile Covid: Rita NEGRI Tel. 338 1799411

Email: rita.negri@virgilio.it