



APS ETS

SEZIONE DI VOGHERA



WWW.CAIVOGHERA.IT



@CAIVOGHERA



C.A.I. SEZIONE DI VOGHERA

10 marzo – Varazze Santuario N. S. della Guardia

Gita in rosa 2024

Giornata dedicata alle donne
Alla loro forza
Alla loro passione



Ritrovo: h. 7.30 c/o sezione in Via Dante Alighieri

Partenza: h. 7.45

Inizio escursione: h. 10.00

Fine escursione: h. 15.00 circa

Rientro a Voghera: h. 19.30 circa in base al traffico.

Percorso: ad anello Varazze – Santuario - Varazze.

Difficoltà: T-E Itinerario facile su evidenti tracce di passaggio in terreno vario, privo di difficoltà tecniche. Le responsabili dell'escursione, in caso di necessità e per garantire la sicurezza del gruppo, si riservano di variare il percorso descritto.

Lunghezza: km 9,600

Quota min.: 14 m. **Quota max:** 416 m.

Dislivello: +/- 400 m.

Tempo percorrenza: h. 3,30 escluso soste

Ambiente: macchia mediterranea

Sentieri: indicazioni per il Santuario e sentiero FIE trattino rosso con pallino.

Acqua lungo il percorso: assente

Copertura cellulare: SI

Pranzo: al sacco

Merenda (facoltativa): al termine dell'escursione, si potrà gustare una merenda ligure sulla spiaggia al costo di 10 €.

Termine iscrizioni: MERCOLEDI' 6 MARZO

Numero max partecipanti: 51 (solo donne)

Oltre questa data sarete inserite in una lista di attesa per sostituire eventuali rinunciatricie.

Utilizza il seguente link per iscriverti:

<https://forms.gle/zpNFjafSVXuU1LPD9>

Viaggio: in pullman

Quota di partecipazione: € 30,00

Merenda (facoltativa): € 10,00 Comprende:

- schiacciata mediterranea condita con olio, rosmarino, sale;
- tagliere di affettati e formaggi;
- carpaccio di ananas al naturale;
- una bevanda a scelta (bibita, bicchiere di vino della casa, birra in bottiglia, aperitivo analcolico, spritz);
- caffè e acqua.

Assicurazione non soci: € 13,00 previa comunicazione della data di nascita in fase di iscrizione tramite il link o inviando una mail a cai.voghera@libero.it

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

Equipaggiamento: Obbligo di scarponcini con suola intagliata (no scarpe tennis), zaino, borraccia capiente, eventuali 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, per qualunque informazione contatta le proponenti:

Lorenza Cotroneo – tel. 338 4003640

e-mail: lorenzacotroneo@gmail.com

Rita Negri – tel. 338 1799411

e-mail: rita.negri@virgilio.it

Memorizza tra i tuoi contatti il n. **334 3442825** per ricevere le news della Sezione CAI di Voghera tramite WhatsApp.