



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione "GRIGNE" – Mandello L.



## COMMISSIONE SENIOR

*Mercoledì 22 aprile 2015*

*VI Escursione*

## COGOLETO - VARAZZE - CELLE LIGURE

**Partecipazione: Pullman - prenotazione obbligatoria entro il 20 APRILE 2015**

**Accompagnatori: Ferrari Pierdomenico - Cannas Donata - Cantoni Luigi - Rossetti Rosario**

Siamo nella macchia mediterranea del Parco naturale regionale del Beigua, che si estende tra Genova e la provincia di Savona.

Il santuario di Nostra Signora della Guardia è di proprietà dei marchesi d'Invrea: all'interno (non visitabile) diverse lapidi ricordano personaggi illustri della famiglia. Da qui si ha una splendida vista – se la giornata lo consente – dell'intero arco della costa di levante fino alla Spezia e, a ponente, fino a Capo Noli.

La prima parte del sentiero, da Cogoleto al Passo Frese (m 254), è quella che ha la pendenza maggiore dell'intero percorso (spesso superiore al 10%). Da qui al Santuario (m 416) la pendenza diminuisce notevolmente. La discesa è, per lungo tratto, su strada "bianca" (privata) che diventa però asfaltata quando si entra nella città di Varazze dove arriveremo sul mare e percorreremo il lungomare fino ad attraversare il porto.

### **DATI TECNICI DELL'ESCURSIONE**

<i>H max m</i>	<i>Disl. Sal. m</i>	<i>Disl. Disc. m</i>	<i>Sal. H</i>	<i>Disc. H</i>	<i>Totale H</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>Fatica</i>	<i>Durata gg</i>	<i>Tipo gita</i>
<b>416</b>	<b>310</b>	<b>408</b>	<b>1.45</b>	<b>1.15</b>	<b>3</b>	<b>E+T</b>	<b>F2</b>	<b>1</b>	<b>Escurs.</b>

### **ATTREZZATURE CONSIGLIATE**

<i>Scarpe trekking</i>	<i>Scarponi</i>	<i>bastoncini</i>	<i>Altre attrezzature</i>	<i>Abb. bassa mont.</i>	<i>Abb. alta mont.</i>
<b>Solo per chi non cammina</b>	<b>Sì</b>	<b>Sì</b>	<b>Event. binocolo</b>	<b>Sì</b>	<b>No</b>

### **PROGRAMMA**

- h. 05.50 Ritrovo dei partecipanti davanti allo stabilimento della Moto Guzzi.*
- h. 06.00 circa Partenza (ore 06.10 ad Abbadia; sosta "tecnica" lungo l'autostrada).*
- h. 09.15 circa Usciti dall'autostrada, ci dirigiamo verso Cogoleto dove inizia il sentiero. Chi non cammina è libero di visitare Varazze. Ritrovo a Varazze zona Supermercato - Porto.*
- h. 12.30 circa Dopo essere passati dal Santuario Madonna della Guardia (m 416), arriviamo a Varazze (Porto) e ci ricongiungiamo al gruppo.*
- h. 13.15 circa Arrivo al ristorante a Celle Ligure. Pranzo.*
- h. 16.00 circa Sosta sul lungomare di Celle dove, chi vuole, potrà gustare un ottimo gelato.*
- h. 17.30 circa Rientro a casa. FINE ESCURSIONE.*

## **PROSEGUONO LE ISCRIZIONI ALL'ESCURSIONE AL MONTE ORFANO (BS) (6 MAGGIO)**

IL PRESENTE PROGRAMMA PUÒ ESSERE ANCHE CONSULTATO SUL SITO INTERNET [www.caigrigne.it](http://www.caigrigne.it)

La sede C.A.I. (via Riva dell'Ospizio - tel. 0341735094) è aperta tutti i venerdì sera dalle 21 alle 23.

La commissione Senior si trova il lunedì pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30.