



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



**COMMISSIONE SENIOR**  
**VII Escursione**

**GITA IN LIGURIA- LA SPEZIA**

**Da Lunedì 08 Aprile a Mercoledì 10 Aprile 2019**

*Partecipazione libera*

*Direttori di Gita: Cantoni Luigi - Cannas Donata - Rossetti Rosario -  
Baj Domenico*

**ATTREZZATURE CONSIGLIATE** - Scarpe comode e/o trekking- scarponcini  
*Bastoncini a piacere*

**LUNEDI' 08 Aprile**

*h. 05,45 Ritrovo al parcheggio davanti alla Moto Guzzi (da Lierna 5,40 -Abbadia  
6,05)*

*h. 06,00 Partenza e sosta per imbarco partecipanti Abbadia. Durante il percorso  
brevi soste per Pis Stop*

*Arrivo a PORTOVENERE e visita al borgo con pranzo al sacco **PORTATO DA  
CASA.***

*Alle 17 circa arrivo ad Hotel "IL GABBIANO" Via Papa Giovanni XXIII, 1 -  
LA SPEZIA- tel.0187 24322 (zona centrale della città)*

*Assegnazione camere , cena e serata libera.*

**MARTEDI' 09 Aprile**

*h. 07,30 colazione e **RITIRO SACCHETTO PRANZO***

*h. 08,30 partenza col Bus per LERICI ed inizio escursione su sentiero fino al  
borgo marinaro di TELLARO. Colazione al sacco - Al ritorno visita del borgo di  
FIASCHERINO. Di nuovo per sentiero, ritorno a Lerici e visita del borgo.*

*Il Bus ci recupera a Lerici e ci riaccompagna in hotel per la cena.*

**MERCOLEDI' 10 Aprile**

*h. 7,00 colazione*

*h. 8,00 **CARICO BAGAGLI** e partenza col Bus. Attraverso **BOCCA DI MAGRA**  
arriviamo in prossimità del borgo di **MONTEMARCELLO.***

**Inizio dell'escursione su sentieri ad anello sul Promontorio del Caprione  
(estremità a Sud di Lerici).**

**Durante il percorso discesa facoltativa alla bella spiaggia di PUNTA CORVO  
raggiungibile con oltre 700 scalini,(ovviamente in discesa e poi in salita!).**



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

Sezione "GRIGNE" – Mandello L.



**Colazione al sacco, lungo il percorso, con sacchetto fornitoci dall'hotel.**

**Si prosegue in direzione Nord per ritornare a Montemarcello e visitare il borgo.**

**Risaliamo sul Bus per il ritorno a Mandello.**

**N.B. ORARI ED ITINERARI POTRANNO VARIARE IN FUNZIONE DELLE CRITICITA'**

**COSTO TOTALE DELL'ESCURSIONE €. 150 PER PERSONA** comprensivo di due pernottamenti con cene e prime colazioni - due sacchetti per colazioni al sacco - Costo bus - da liquidare in contanti.

**\*\*\* BUON SOGGIORNO A TUTTI I PARTECIPANTI \*\*\***