



CAI – Sezione di Rapallo

## " I Laghetti di Alpicella – Campolungo – Varazze "

Mercoledì 9 agosto 2023

Gita pomeridiana (con mezzi propri), escursionistica E, con bagno e accenni di bio-energetica.

---

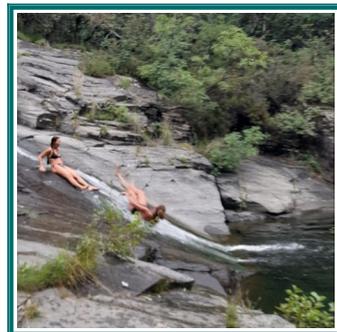
### PROGRAMMA

Partenza alle 14.15 da Rapallo Stazione ferr.; 14.20 casello Rapallo.

Sosta all'uscita del casello di Nervi ore 14,45, per incontrarci con i Genovesi.

Uscita al casello di Varazze ore 15,40

Ci incontreremo intorno alle 15,45 al Palazzetto dello Sport in centro a Varazze.



Percorreremo in auto circa 10 km, in collina sopra Varazze, sino a raggiungere l'area di parcheggio dalla quale inizieremo il nostro breve trekking, per lo più nel bosco e comunque in buona parte all'ombra, sino a raggiungere il torrente Teiro, dove faremo sosta con bagno, risaliremo il corso del torrente per raggiungere altri laghetti ed eseguiremo alcuni esercizi di bio-energetica, per imparare a star meglio con noi stessi (circa 50 mt di dislivello in salita e discesa).

Lungo il torrente si trovano anche dei bellissimi scivoli naturali di roccia completamente liscia, per tuffarci nei laghetti.

La gita durerà circa 2 ore/2 ore e mezzo.

Al termine, scendendo con calma verso le auto, ci dirigeremo alla pizzeria La Colomba, a circa 4 Km, in località Stella, terra natale di Sandro Pertini, dove coroneremo la nostra giornata con una pizza in compagnia, fuori dal traffico, in campagna.

Referente capogita: Carla Pirovano. Se interessati contattatemi via Whatsapp al n. 335 5937899

Raccomando abbigliamento da trekking leggero, costume, asciugamano; utili scarpette da scoglio.

Portare acqua abbondante.

La cifra richiesta per questa gita è di euro 20 a persona, esclusi viaggio e pizzeria.

Saranno ammessi alla gita solo i Soci CAI in regola col bollino 2023.

A chi non fosse socio CAI ma fosse interessato, ricordo che dovrà pagare 7.5 euro di assicurazione obbligatoria, oltre al costo della gita.

Vi ringrazio dell'attenzione. Chi volesse può essere inserito nella chat dedicata.

A presto, *Carla P.*