



COMMISSIONE GITE ESCURSIONISTICHE

Trekking Botanico a Punta Manara di Sestri L.

"Viaggio nella Macchia Mediterranea"

Domenica 19 Gennaio 2025

GITA 02
2025



Programma gita col treno regionale 32085. Partenza da Genova P. Principe ore 7,11, Genova Brignole ore 7,17, Nervi ore 7,35, Recco 7,44, Camogli ore 7,48, S. Margherita L. ore 7,59, Rapallo 8,06, Chiavari ore 8,13, Lavagna ore 8,17, Sestri Levante ore 8,22.

DESCRIZIONE GITA: Aspetti botanici, curiosità storiche, utilità varie, virtù e pericoli propri delle erbe, degli arbusti e degli alberi che caratterizzano questo tipo di vegetazione tipico del nostro territorio.

Dislivello: 250 m. circa in salita e discesa

Difficoltà: escursionistica (E). **Tempi:** da 6 a 7 ore con le varie soste previste.

ITINERARIO:

Sestri L. (Vico del Bottone), Case Mandrella, Madonna della Neve, Monte Castello, Torre di Punta Manara, Ciappa du Lu (facoltativa), Case Mandrella, Sestri Levante.

CIBI: Colazione al sacco.

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO:

Vestiaro da escursione invernale, scarponi bastoncini e lampada frontale.



Panorama sul golfo del Tigullio lungo il percorso

IMPORTANTE: SI ACCETTANO PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE VENERDI 17 GENNAIO 2025.

GITA RISERVATA AI SOLI SOCI IN REGOLA COL BOLLINO 2024/25.

**PER I NON SOCI OBBLIGO SOTTOSCRIZIONE POLIZZA ASSICURATIVA 1 GIORNO AL COSTO DI DI EURO 8,4 ,
INDICANDO NOME, COGNOME E DATA DI NASCITA.**

**NOTE : VERRANNO CONSEGNATE AI PARTECIPANTI UNA VENTINA DI SCHEDE RELATIVE ALLE ERBE E ALLE PIANTE DELLA
MACCHIA MEDITERRANEA CHE VERRANNO ILLUSTRATE NEL PERCORSO.**

Referenti di gita:	Mobile	E-Mail
Enrico Marri	349 610 6929	
Carla Pirovano	335 593 7899	
Segreteria CAI:	347 248 1902	cairapallo@libero.it

I partecipanti sono tenuti ad osservare il regolamento gite pubblicato sul sito