



Club Alpino Italiano
SEZIONE DI RAPALLO



COMMISSIONE GITE ESCURSIONISTICHE

Tre giorni in Costa Azzurra

Mercoledì 4 - Venerdì 6 Gennaio 2023

GITA 1
2023



Programma gita con mezzi propri con ritrovo Mercoledì 4 alle ore 9.00 al punto di ristoro di Bordighera Nord in autostrada A10 direzione Francia. Dopo l'appello proseguimento in comitiva, direzione Francia, per La Turbie dove inizierà la prima delle tre escursioni a piedi.



PROGRAMMA MERCOLEDÌ 4 : Raggiunto il parcheggio inizierà l'escursione ad anello La Turbie, Forte de la Revere , La Turbie. Difficoltà E, dislivello 500 m. 4-5 ore, colazione al sacco. A fine gita si va in auto a Mentone per sistemarsi all' [Hotel B&B Ibis Budget Bord de Mere 57, Avenue porte de France](#). Cena in un locale in zona e pernottamento.

PROGRAMMA GIOVEDÌ 5 : Colazione in hotel e partenza in auto per giro ad anello Sant' Agnese, Mont Siricocca (entroterra di Mentone). Difficoltà E, dislivello 630 m. 4-5 ore, colazione al sacco. Rientro in Hotel, cena in un locale in zona e pernottamento.

PROGRAMMA VENERDÌ 6 : Colazione in hotel e partenza per l'ultima escursione che sceglieremo tra due opzioni:

- 1) Eze Sur Mere, Eze Village (sentiero Nietzsche), mont La Bastide m. 570. Difficoltà E, dislivello 570 m. 4-5 ore.
- 2) Dalla località di Gorbio, circuito de Cabanelles valicando la cime De Gariglian. Difficoltà E, dislivello 750 m. 5-6 ore.

In entrambi gli itinerari: colazione al sacco e al termine rientro a casa.

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO: Abbigliamento da escursionismo invernale, scarponi e bastoncini, acqua in abbondanza, lampada frontale, set anti covid 19.

CIBI: N. 3 Colazioni al sacco (consigliato portarsele da casa).



REGOLE COVID-19: Tutti i partecipanti dovranno rispettare le vigenti disposizioni del CAI Centrale che sono visionabili sul nostro sito alla pagina:

“<https://cairapallo.wordpress.com/regole-cai-per-il-contenimento-del-covid-19/>”.

COSTO DI PARTECIPAZIONE EURO 80 A PERSONA CON 18 PARTECIPANTI. LA QUOTA COMPRENDE I 2 PERNOTTAMENTI IN HOTEL IN CAMERA DOPPIA O TRIPLA.

TUTTO IL RESTO É DA CONSIDERARSI EXTRA. QUOTA DI ISCRIZIONE ALLA GITA EURO 5.

IMPORTANTE: SI ACCETTANO PRENOTAZIONI ENTRO MERCOLEDÌ 21 DICEMBRE 2022 BONIFICANDO LA QUOTA SUL CC DI SEZIONE INDICANDO LA CAUSALE “GITA IN COSTA AZZURRA”. I NON SOCI POSSONO PARTECIPARE VERSANDO, IN AGGIUNTA, LA QUOTA ASSICURATIVA DI EURO 7,5 AL GIORNO INDICANDO NOME, COGNOME E DATA DI NASCITA.

NOTE: LE ESCURSIONI DESCRITTE SONO TUTTE MOLTO PANORAMICHE SIA VERSO IL MARE CHE, A NORD, VERSO LE ALPI MA POSSONO ESSERE VARIATE IN CASO DI CONDIZIONI METEO AVVERSE.

Responsabile di gita:

Michela Ciccione

Segreteria CAI:

Mobile

347 042 5428

Fisso

0185 1835868

E-Mail

cairapallo@libero.it