



Club Alpino Italiano  
SEZIONE DI RAPALLO



## COMMISSIONE GITE ESCURSIONISTICHE

### Escursione serale a Punta Manara di Sestri L.

Gita escursionistica per esperti con cena finale

**Mercoledì 7 Agosto 2024**

GITA 34 BIS  
2024

*Programma gita con mezzi privati con partenza da vico del Bottone ore 17.15.*



#### DESCRIZIONE :

Da vico del Bottone salita per sentiero sino a Punta Manara. Poco prima di arrivare si imbecca il ripido sentiero sulla dx che conduce alla scogliera "Ciappa du Lu" Sosta utile per fare il bagno quindi ritorno per la stessa via. Dislivello 380 m. circa in salita e discesa. Ore di cammino 2.5. Difficoltà per esperti (EE).

Nota importante: Non esiste spiaggia né sorveglianza quindi per fare il bagno occorre essere anche buoni nuotatori e munirsi di asciugamano, costume di ricambio e scarpette da scoglio.

#### ATTREZZATURA NECESSARIA PER TUTTI:

Scarponi con suola in vibram , bastoncini, e lampada frontale.

*Al termine della gita il gruppo si riunirà per la cena presso il ristorante "Il CONTE MAX" lungomare G. Descalzo 26 (tel. 328 486 2129) intorno alle 21.30. Menu concordato per noi: pizza , birra o altra bibita e dolce **Euro 15.***

**IMPORTANTE: PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE ENTRO LA MATTINA DI SABATO 3 AGOSTO AI NUMERI : 333 4323 619 (CLAUDIO) OPPURE 339 244 9332 (ANTONELLA). GITA RISERVATA AI SOCI IN REGOLA CON IL BOLLINO 2024. I NON SOCI POSSONO PARTECIPARE SOTTOSCRIVENDO LA QUOTA ASSICURATIVA AL COSTO DI EURO 8,4 INDICANDO NOME, COGNOME E DATA DI NASCITA.**

**N.B. ALLA CENA SONO INVITATI, PREVIO PRENOTAZIONE, ANCHE SOCI E SIMPATIZZANTI CHE NON INTENDONO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE.**

Responsabile di gita:

Antonella Sivori

Segreteria CAI:

Mobile

339 244 9332

Fisso

E-Mail

cairapallo@libero.it

Club Alpino Italiano – Sezione di Rapallo

Via F.lli Betti 219 16035 Rapallo

Orari di apertura segreteria:

Mer. ore 17.00-18.30

**Per maggiori informazioni visita il nostro sito [www.cairapallo.it](http://www.cairapallo.it)**