



Club Alpino Italiano
SEZIONE DI RAPALLO



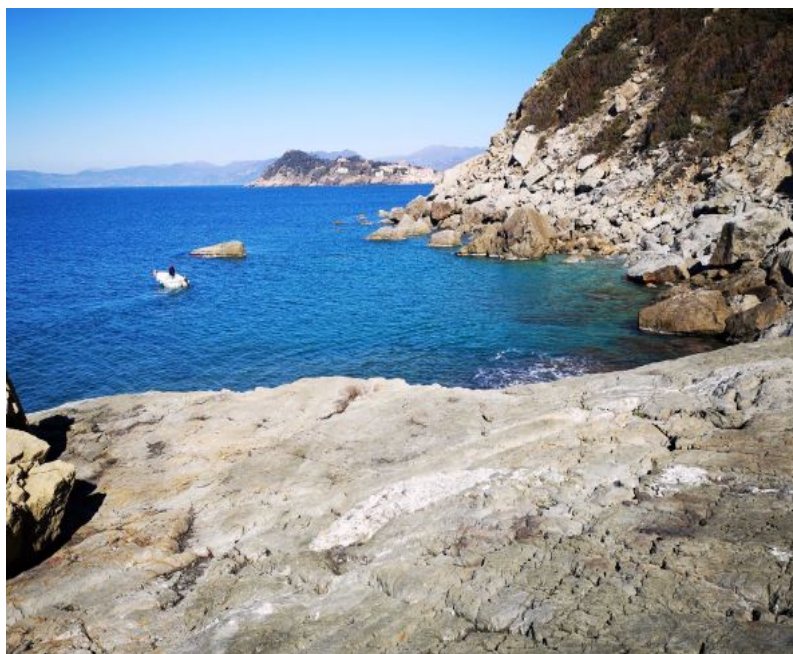
COMMISSIONE GITE ESCURSIONISTICHE

Escursione serale a Punta Manara di Sestri L.
Gita escursionistica semplice e per esperti con cena finale

Martedì 25 Luglio 2023

**GITA 47
2023**

Programma gita con mezzi privati con partenza da vico del Bottone ore 17.30.



DESCRIZIONE : Formeremo due gruppi e due itinerari diversi.

ITINERARIO 1: Da vico del Bottone salita per sentiero sino a Punta Manara. Sosta utile in attesa del tramonto e ritorno per la stessa via. Dislivello 200 m. circa in salita e discesa. Tempo di cammino ore 1,5 circa. Difficoltà (E)

ITINERARIO 2: 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. Tempo di cammino ore 2.5 circa. 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 entrambi i gruppi si riuniranno 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 a piacere, birra media o altra bibita e dolce Euro 20.

IMPORTANTE: PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE ENTRO LA MATTINA DI LUNEDÌ 24 LUGLIO AI NUMERI : 333 4323 619 (CLAUDIO) OPPURE 339 244 9332 (ANTONELLA). GITA RISERVATA AI SOCI IN REGOLA CON IL BOLLINO 2023.

N.B. ALLA CENA SONO INVITATI, PREVIO PRENOTAZIONE, ANCHE I SOCI NON CAMMINATORI.

Responsabile di gita:
Antonella Sivori
Segreteria CAI:

Mobile
339 244 9332

Fisso

E-Mail

cairapallo@libero.it