



Club Alpino Italiano - Alto Adige

Sezione di Merano

La Commissione Escursionismo organizza



da Sabato 8 a Sabato 15 marzo 2025

Trekking Costa Ligure

Sestri Levante

PROGRAMMA:

Sabato: trasporto Merano > Sestri Levante con pulmini sezionali. Sistemazione e soggiorno all'Hotel Celestri

Pomeriggio: escursione Anello dei Forti Occidentale di Genova;

Domenica: traversata da Nervi a Sori;

Lunedì: traversata del Monte di Portofino;

Martedì: traversata da Sestri Levante a Moneglia;

Mercoledì: Cinque Terre Alte: Corniglia, Manarola Riomaggiore;

Giovedì: Cinque Terre Alte: Vernazza Monterosso;

Venerdì: Sentiero dell'Infinito: Riomaggiore Porto Venere;

Sabato: rientro a Merano con pulmini sezionali;



Partenza		
Piazzale Prader ore 6:00		
Mezzi di trasporto	Costi inclusi nella quota di iscrizione:	
Pulmini sezionali	✚ Soggiorno con mezza pensione e sistemazione in camera doppia	
Iscrizioni	✚ Costo viaggio con pulmini sezionali (Merano – Sestri Levante A/R)	
In sede da lunedì 13.1.2024 Chiusura iscriz. 16.1.2024 ore 20.30 O fino a raggiung. posti disponibili	✚ Guida turistica per 7 giorni (costo per un gruppo di 27 persone) (suscettibile di oscillazioni in caso di variazioni del nr. degli iscritti)	
Quota iscrizione Socio € 555,00	Non inclusi:	
16 gennaio: versamento caparra € 300,00	- Costo pranzo	
13 febbraio: pagamento saldo	- Assicurazione in caso di annullamento	
	- Tassa di soggiorno	
	- Trasferimenti in loco con treno	
	Supplemento per camera singola: € 35,00/notte (massimo 5 stanze prenotabili)	
Informazioni utili	Attrezzature obbligatorie	Caparra
ALLEGATO PROGRAMMA DETTAGLIATO Leggere attentamente! Possibili variazioni in relazione al meteo	Scarponcini/bastoncini Concesso 1 trolley e zaino a persona	Caparra non rimborsabile in caso di disdetta
Responsabile	Crespi Claudio	335-5371725

Iscrizioni previo pagamento della quota presso la Segreteria CAI Merano – Corso Libertà 188
(da lunedì a giovedì dalle 10:00 alle 12:00; giovedì dalle 19:00 alle 20:30 tel. 0473 448944)

PROGRAMMA TREKKING

8 marzo 15 marzo 2025

SABATO 8 MARZO

ANELLO DEI FORTI OCCIDENTALI DI GENOVA

14,5 km, 4h30' circa, 650m+, difficoltà E (con possibilità di accorciare scendendo con la funicolare gratuita)



Escursione ad anello che permette di toccare i più importanti e scenografici forti occidentali della città di Genova (Castellaccio, Sperone, Puin, Fratello Minore e Fratello Maggiore, Diamante), da quelli dalle mura seicentesche a quelli sul crinale costruiti dopo la guerra del 1747, fino al più distante Forte Diamante (667 m slm). Molto panoramica e ricca di spunti storici, con possibilità di scendere nella città vecchia attraverso la più importante via del sale che saliva dal Porto Antico, oppure di riscendere in città con la funicolare gratuita già usata per salire.

DOMENICA 9 MARZO

TRAVERSATA DA NERVI A SORI PASSANDO PER IL MONTE CORDONA

12 km, 5h circa, 900m+, difficoltà E (con possibilità di rendere più facile con varie alternative a mezzacosta senza salire al crinale)



Traversata dal più orientale dei quartieri genovesi al borgo marinaro di Sori, seguendo l'itinerario Storico Colombiano lungo il crinale (panoramichissimo sulla città) fino al Monte Cordona (803 m slm), e scendendo sull'altro crinale che, passando per il Santuario del Monte Santa Croce (altrettanto panoramico su tutto il Golfo Paradiso), riconduce in Riviera. Si attraversa buona parte del paesaggio culturale della cosiddetta Montagna di Fascia, tra praterie protette per la particolare ricchezza di orchidee spontanee.

Iscrizioni previo pagamento della quota presso la Segreteria CAI Merano – Corso Libertà 188
(da lunedì a giovedì dalle 10:00 alle 12:00; giovedì dalle 19:00 alle 20:30 tel. 0473 448944)

LUNEDI' 10 MARZO

TRAVERSATA DEL MONTE DI PORTOFINO da Camogli a Santa Margherita

16 km, 5h30' circa, 800m+ circa, difficoltà EE passando per il passo del Bacio

14km, 5h circa, 600m+ circa, difficoltà EE passando per la Via dei Tubi

Possibilità di accorciare scendendo a Portofino e prendendo da lì il bus per Santa Margherita. Possibilità di rendere più semplice scendendo a Portofino e proseguendo a Santa Margherita sul lungomare (stessa distanza ma possibilità di visitare Portofino, ultimi 5km pianeggianti e possibilità di prendere il bus). Possibilità di rendere più semplice con un sentiero più alto (difficoltà E)



Spettacolare traversata del Parco di Portofino da un capo all'altro, passando per la millenaria Abbazia di San Fruttuoso. Attraversando zone a picco sul mare immersi nella macchia mediterranea, nelle tracce della storia, su sentieri per escursionisti esperti attrezzati con catene, altamente remunerativa in termini di paesaggi attraversati. L'escursione è lunga e impegnativa, ma può ad esempio essere accorciata, nonostante una difficoltà tecnica leggermente maggiore, percorrendo la famosa Via dei Tubi, percorso attrezzato che segue l'acquedotto ottocentesco. Si tratta di un sentiero percorribile solo chiedendo preventivamente un permesso al Parco di Portofino e pagando una quota di 5 euro a testa. Io sono una delle guide ufficiali del Parco che accompagnano sulla Via dei Tubi, che oltre ad essere spettacolare ha il vantaggio di rimanere in quota evitando il saliscendi del percorso classico del Passo del Bacio.

MARTEDI 11 MARZO

TRAVERSATA DA SESTRI LEVANTE A MONEGLIA PER PUNTA MANARA, PUNTA BAFFE E PUNTA MONEGLIA

15 km, 5h circa, 720m+, difficoltà E (possibilità di effettuare la sola traversata da Riva a Moneglia tralasciando Punta Manara)



Panoramissima traversata dei tre più selvaggi promontori di Levante, dal centro storico di Sestri Levante (con la sua fantastica Baia del Silenzio) a quello di Moneglia: Punta Manara, Punta Baffe e Punta Moneglia. Un suolo molto sabbioso rende il paesaggio particolarmente selvaggio e dalla vegetazione particolare. Completano lo scenario falesie a picco sul mare, sughere e lavanda, torri "saracene" cinquecentesche e il semaforo ottocentesco, con incredibili scorci sulla cosiddetta Isola di Sestri Levante e su buona parte della Liguria.

Iscrizioni previo pagamento della quota presso la Segreteria CAI Merano – Corso Libertà 188
(da lunedì a giovedì dalle 10:00 alle 12:00; giovedì dalle 19:00 alle 20:30 tel. 0473 448944)

MERCOLEDÌ 12 MARZO

CINQUE TERRE ALTE: CORNIGLIA – MANAROLA – RIOMAGGIORE

9 km, 3h30', 650 m+, difficoltà E tra Corniglia e Manarola, difficoltà EE tra Manarola e Riomaggiore

Possibilità di interrompere l'escursione a Manarola.



Il sentiero che più di ogni altro permette di assaporare cosa fossero le Cinque Terre prima del turismo, attraversando una delle zone in cui si sono conservati la maggior parte dei vigneti ancora utilizzati, ed in particolare due delle tre "coste" votate alla produzione del vino Sciacchetra per via della loro esposizione. Ripide scalinate pensate per i contadini e passaggi direttamente sui terrazzamenti, con scorci davvero notevoli su Corniglia, Manarola e Riomaggiore (che si visiteranno), passando anche per Volastra e il suo Santuario romanico.

GIOVEDÌ 13 MARZO

CINQUE TERRE ALTE: DA VERNAZZA A MONTEROSSO PASSANDO PER I SANTUARI

Con solo due santuari (Soviore e Reggio): 9 km, 3h circa, 600m+, difficoltà E

Con tre santuari (Soviore, Reggio e San Bernardino): 14 km, 5h circa, 900m+, difficoltà E-EE

Sui sentieri alti delle Cinque Terre, toccando gli antichi Santuari (Soviore, Reggio e San Bernardino) tra viste inusuali sui borghi di Vernazza, Monterosso e Corniglia, vigneti e terrazzamenti, ripide scalinate, nuclei agricoli a mezzacosta e alberi monumentali.



Iscrizioni previo pagamento della quota presso la Segreteria CAI Merano – Corso Libertà 188
(da lunedì a giovedì dalle 10:00 alle 12:00; giovedì dalle 19:00 alle 20:30 tel. 0473 448944)

VENERDI 13 MARZO

IL SENTIERO DELL'INFINITO DA RIOMAGGIORE A PORTO VENERE

14 km, 5h circa, 600 m+, difficoltà E



Traversata da Riomaggiore a Portovenere, dalle Cinque Terre a uno dei borghi più affascinanti, lungo l'itinerario forse più bello di tutta la Liguria. La primavera è il periodo migliore per fruirne, con le giornate lunghe e ancora non troppo calde, che permettono di apprezzarne al meglio i meravigliosi e vari panorami. Si parte dai vigneti delle Cinque Terre, toccando il panoramichissimo Santuario di Montenero, passando per castagneti e boschi mediterranei caratterizzati dalla presenza di querce da sughero, visitando mulini a vento e postazioni militari con vista sui nuclei di Tramonti, inoltrandosi poi nella macchia mediterranea peculiare su rocce multicolori, e infine sulle falesie a picco sul mare tra le cave del pregiato marmo portoro. Davanti agli occhi, di volta in volta, la costa delle Cinque Terre, il Golfo dei Poeti con le Alpi Apuane sullo sfondo, le falesie del Muzzerone, l'isola Palmaria, fino alla meraviglia di osservare Portovenere dall'alto.

SABATO 14 MARZO

Rientro a Merano

Iscrizioni previo pagamento della quota presso la Segreteria CAI Merano – Corso Libertà 188
(da lunedì a giovedì dalle 10:00 alle 12:00; giovedì dalle 19:00 alle 20:30 tel. 0473 448944)