


## 14-15 novembre 2015 Tutti al mare 5 - Al fin Finale (SV)

<b>n. giorni</b>	<b>2</b>	<b>Descrizione escursione</b>
<b>difficoltà</b>		<p><u>Primo giorno</u> Si parte da Altare dove, colle di Cadibona, gli Appennini divengono Alpi. Saliamo sull'Alta Via dei monti Liguri che percorriamo in un dolce saliscendi tra boschi e spianate, con apertura di orizzonti a nord e sud, fino ad un'incantevole faggeta e, attraverso nocciolato, si arriva alla Colla di San Giacomo via antica di passaggio, come testimonia anche il nome, di viandanti che da nord venivano in terra ligure. Dalla Colla si scende alla cascina Strà, bell'edificio situato su un balcone con vista mare. Il percorso dura 18 Km e non presenta difficoltà.</p> <p><u>Secondo giorno</u> Il nostro cammino verso il mare ci porta alle rocce Bianche da cui si vedono orizzonti lontani, poi scendendo si imbecca la fascinosa valle del rio Ponci, scavata dall'acqua nel calcare, che presenta microclima e conseguente flora inaspettata, grotte e ponti romani - qui passava anche la Via Lulia Augusta tracciata all'interno perché sulla costa sarebbe stata più "scoperta". Si risale all'altipiano delle Manie, sorprendente balcone, da cui improvvisamente si apre sotto di noi il lungomare dell'elegantissima Varigotti a cui per frenarne la potenza Genova nel 1300 interrò il porto... Scesa la stradina da costiera amalfitana bagno per chi lo desidera, ritorno in serata. Il percorso è lungo 16 Km e non presenta difficoltà.</p>
<b>dislivello</b>	<u>salita:</u> 600 m - 1 giorno 300 m - 2 giorno <u>discesa:</u> 500 m - 1 giorno 800 m - 2 giorno	
<b>quota</b>	massima 800 m	
<b>cammino</b>	7 ore - 1 giorno 5:30 ore - 2 giorno	
<b>Socio Accompagnatore</b> Francesca Benassai ✉ <a href="mailto:bentramat@gmail.com">bentramat@gmail.com</a> ☎ 3406985512	<b>Socio Accompagnatore</b> Pino De Noia ✉ <a href="mailto:pinodenoia@alice.it">pinodenoia@alice.it</a> ☎ 3316001197	<b>Difficoltà tecniche</b> Il percorso non presenta difficoltà tecniche, svolgendosi sempre su sentieri ben battuti e strade sterrate. Consigliati i bastoncini per affrontare l'ultimo tratto prima dell'arrivo a Varigotti, particolarmente ripido. La lunghezza del percorso, sia il primo che il secondo giorno richiede una buona forma fisica.
<b>Costi Extra</b> <ul style="list-style-type: none"><li>La mezza pensione presso Cascina Strà costa 55 Euro.</li></ul>	<b>Equipaggiamento</b> <p>Zaino, capienza sui 20-30 litri con copri zaino per la pioggia, meglio con lo schienale anatomico e il cinturone imbottito, scarponi da escursionismo comodi e collaudati, alti alla caviglia, un pullover o felpa o pile, un cappello da sole ed uno per il freddo, giacca a vento, guscio, pantaloni per pioggia e/o mantella e/o ombrellino, pantaloni lunghi, ricambi, costume e telo da bagno, borraccia da 1 l, un bicchiere o una tazza, un coltellino, occhiali da sole e crema protettiva, torcia elettrica, busta igiene personale, un paio di ciabatte o meglio sandali, bastoncini telescopici in caso di salite/discese ripide. Occorre portare con sé anche il necessario per il pranzo al sacco del sabato e della domenica.</p>	
<b>Note</b> <b>Rifornimenti di acqua</b> Sabato: non è presente acqua sul percorso, ci riforniremo per bene ad Altare.		

Domenica: acqua presente a circa metà percorso.

### Trasporti

Sabato, per raggiungere Altare: Vedi riquadro 'Luogo di partenza e Ritrovo'.

Domenica, a fine gita: da Varazze sono previsti autobus per raggiungere Altare, località di partenza. Chi ha altre destinazioni può contare anche sulla linea ferroviaria (stazione di Finale).

### Soggiorno a Cascina Strà

La cascina offre un'ospitalità essenziale, in un contesto molto suggestivo. E' previsto un alloggio in camere multiple con bagni in comune, si richiede conseguentemente spirito di adattamento. Abbiamo chiesto un servizio di catering per la cena, che si comporrà di un piatto unico più alcune torte rustiche. Il costo del trattamento di mezza pensione (cena, pernottamento e colazione) è di **55 euro**, bevande escluse. Chi ha particolari esigenze alimentari è pregato di dirlo al momento dell'iscrizione.

### Iniziativa Piè di Pagina

Riproponiamo in questa escursione l'iniziativa Piè di Pagina: hai un libro o un DVD che vuoi fare conoscere, scambiare o regalare?

Mettilo nello zaino, la sera del sabato avremo un momento di presentazione e scambio.

### Luogo di partenza e ritrovo

L'escursione parte da Altare, stazione ferroviaria ore 8:45.

Ritrovo:

Per chi parte da Torino Ore 6:45 – Via Ventimiglia angolo Corso Maroncelli, ovvero qui

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zVsXEyV-qLYA.kCc3WTc5UQHU&usp=sharing>

Segnalateci i vostri luoghi di provenienza, in modo da concordare il viaggio insieme ad eventuali altri soci

### Iscriversi all'escursione

*La partecipazione alle escursioni di PassoBarbasso è riservata ai soci.*

Per iscriversi contattare direttamente il Socio Accompagnatore.

**In caso di ritiro all'ultimo momento avvisare telefonicamente l'accompagnatore.**

### Iscrizione all'Associazione

*Tessera annuale adulti: 15,00 €.*

*Tessera annuale <18 anni: gratuita.*

*Tessera annuale famiglia Piccoli Passi: 20,00 €. (senza nessun costo aggiuntivo per la partecipazione alle sole escursioni denominate Piccoli Passi).*

*La validità delle tessere annuali si considera a partire dal 1 ottobre precedente all'annualità di riferimento.*

*Partecipazione alle escursioni: 5 euro/giorno.*

*Per chi si iscrive all'associazione per la prima volta, il primo giorno di escursione è gratuito.*